RIZA
PSICOSOMATICA

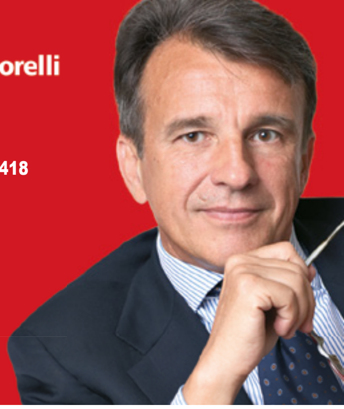
Il primo mensile di benessere per il corpo e la mente

Diretta da Raffaele Morelli

www.riza.it
MENSILE
DICEMBRE 2015 **n. 418**

€ 4,20 - ITALIA

POSTE ITALIANE S.P.A.
Sped. in Abb. Postale
D. L. 353/2003
(conv. in L.27/02/2004 n°46)
art.1, comma 1, LO/MI -
CH CT 11,50 - Chf F € 9,90 -
PTE CONT. € 7,00 -
E € 7,00 - D € 9,90



RIPENSARE A TORTI E DELUSIONI CI FA AMMALARE

SPAZZA VIA I PESI MENTALI

Vedrai come ti cambia la vita!

COSÌ LA MENTE TORNA NUOVA

E ti liberi subito dai conflitti e dalle relazioni sbagliate

L'editoriale di Morelli

Non riesci più a dormire di notte? Immagina di rifugiarti nel tuo nido. Così ha fatto Rossana ed è guarita

a pag. 4

MAL DI SCHIENA: TUTTE LE SOLUZIONI

Colpo della strega, cervicale, lombalgia: come vincerli con i rimedi verdi a pag. 76

RIZA
I nuovi antidepressivi naturali
RIZA
L'agenda del benessere

Chiedi in edicola i libri
"I nuovi antidepressivi naturali"
e **"L'agenda del benessere"**

Riza psicosomatica con: I nuovi antidepressivi naturali € 12,90
100 consigli per vivere bene € 13,90 - Non trattenere le emozioni € 13,90
Come vincere gli attacchi di panico € 13,70 - Le relazioni felici € 12,90

La vita
ti stressa?
tonoserene®
GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA
per il normale tono dell'umore
il rilassamento
il benessere mentale
Su il morale..
naturalmente!
Dal regno
vegetale
un aiuto
prezioso
tonoserene®
apr italia
Complemento Alimentare
di Griffonia simplicifolia (semen),con edulcorante
40 compresse sublinguali da 265 mg
5HTP

tonoserene®
compresse sublinguali

Integratore alimentare di GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA: dai suoi semi, ricchi di 5 - idrossitriptofano una serie di effetti fisiologici per il tuo benessere

Nessun effetto collaterale, non causa dipendenza e assuefazione

IN FARMACIA

apr italia
ADVANCED PHYTO REMEDIES

Tel. 02-96319001 - info@apritalia.it - www.apritalia.it

RIZA
PSICOSOMATICA

diretta da Raffaele Morelli

A cura dell'Istituto Riza
di Medicina Psicosomatica

n. 418
DICEMBRE 2015

Riza Psicosomatica è su
facebook
www.facebook.com/RizaPsicosomatica

SOMMARIO

A tu per tu con Raffaele Morelli

L'Editoriale 4
Morelli risponde 10

Lezioni di autostima

La forza del carattere
Smussarlo per amore?
Pessima idea! 12

Riza al tuo fianco

I disagi interiori 16
I disturbi psicosomatici 18
Curarsi con i sogni 20
Dimagrire con la psiche 22
Coppie e amori 24
I tuoi successi 26

Il giornale delle Soluzioni

Gli amici della coppia 30
La prudenza ti spegne 35
Le malattie delle braccia 41

Il tema del mese

Sblocca la mente,
sblocchi la vita 48

Medicina naturale

Il mal di schiena 76
La frutta secca 82
Maschere di bellezza 87

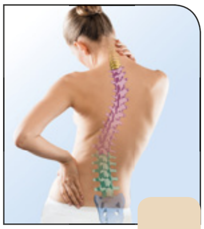
Interventi

I grandi libri dell'anima 100
Il cervello e le parole 104
Comunicare le emozioni 105
Corpo e psiche 106
Sesso e amore 107
Dalla parte di lei 108
Figli nostri 109
Il test del mese 110

Riza al tuo fianco 15

Il giornale delle soluzioni 29

Il tema del mese 48



La medicina naturale 75

Direttore responsabile: Raffaele Morelli
Condirettori: Vittorio Caprioglio, Daniela Marafante, Piero Parietti
Direttore generale: Liliana Tieger

Redazione: Giorgio Barbetta (caporedattore)
Grafica e impaginazione: Elisa De Gradi
Progetto grafico: Roberta Marcante
Comitato scientifico: Ervin Laszlo (presidente), Piero Parietti, Maria Ceriani, Alfonso Rogora (direttori scientifici), Romeo Compostella, Maurizio Cusani, Pietro Fornari, Francesco Padrini, Maria Rita Parsi, Fiorenza Zanchi

HANNO COLLABORATO
Testi: G. Cataldo, P. Costanzo, P. Fornari, G. Guerini Rocco, P. Lumia, A. Mantice, C. Marazzina, M. Morelli, N. Morelli, D. Mosca, P. Parietti, G. Ruatasio, M. G. Tumminello, K. Vignoli, M. Zanardi, M. Zani
Immagini: A. Ruggieri, Fotolia, 123rf.com.
Copertina: A. Ruggieri

Pubblicità: Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger
Segreteria: Luana Lombardi, Chiara Rizzelli
Responsabile amministrativo: Danila Pezzali
Segreteria di Direzione: Daniela Tosarello
Responsabile ufficio tecnico: Sara Dognini
Ufficio abbonamenti: Maria Tondini

CORSI DELL'ISTITUTO RIZA
Responsabile: Patrizia Peri
Segreteria: Pierangela Scapuzzi, Alessandra Montagna
REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE, SERVIZIO ABBONAMENTI E PUBBLICITÀ:
via L. Anelli 1, 20122 Milano, tel. 02/5845961 (8 linee r.a.) - fax 02/58318162
Stampato in Italia da:
Rotolito Lombarda S.p.A.
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI)
Distribuzione per l'Italia e per l'estero: SO.DI.P S.p.A., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Una copia € 4,20, arretrati € 8,40.
Abbonamento annuale (12 numeri): Italia: € 38,00. Paesi europei: € 122,00. Altri Paesi: € 164,00. Oceania: € 218,00. Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a Edizioni Riza S.p.A., via L. Anelli, 1 - 20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 190 del 19-4-'80. ISSN 0394-9982

www.riza.it
info@riza.it (Edizioni Riza)
rizapsicosomatica@riza.it (Riza psicosomatica)
riza@riza.it (corsi Istituto Riza)
abbonamenti@riza.it (abbonamenti)
advertising@riza.it (pubblicità)

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI

L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13, d.lgs 196/2003 tutela dati personali).

Associato a: A.N.E.S.
ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA PERIODICA SPECIALIZZATA
CONFINDUSTRIA

USPI
2007

L'EDITORIALE

Di Raffaele Morelli. raffaele.morelli@riza.it

Non riesci più a Rifugiati nel

L'anima ha tutte le soluzioni ai nostri disagi, ma finché siamo chiusi dentro noi stessi non la ascoltiamo. Cosa serve per sbloccarci? A volte basta un'immagine. Come è successo a Rossana, che dopo mesi di insonnia ha iniziato a immaginare un grande albero su cui rifugiarsi. E non solo il sonno è tornato, ma altre energie si sono messe in moto...

Rossana non dormiva più da mesi. «*Una lotta col cuscino, mi rigiravo nel letto fino a che, senza svegliare il mio compagno, mi alzavo. Andavo a vedere il piccolo (di 3 anni) che dormiva, poi, in cucina, mi veniva l'ansia. Tutta notte su e giù dal letto, sveglia*». La svolta è arrivata quando ha letto per caso un mio libro, in cui dicevo che, di fronte ai disagi che ci assalgono, è fondamentale trovare un rifugio immaginario, nascondersi in una tana e lì farsi avvolgere dalla notte. Rossana ha seguito altri consigli di questo tipo ed è venuta a raccontarmeli a un incontro di gruppo che teniamo il giovedì al Centro Riza. «*Per prima cosa non ne ho parlato con nessuno, nemmeno con il mio compagno e le mie amiche. La tana che immaginavo era un grande nido su un albero. Era un rifugio perfetto. Nel mio nido mi portavo alcuni oggetti come talismani: una penna che mi avevano regalato a un compleanno, una pietra di lapislazzulo, un piccolo scoiattolo che mi faceva compagnia*». Le immagini che facciamo entrare nella nostra coscienza sono il perno della cura dei nostri disagi. Le immagini non vengono mai da sole, ma arrivano come un vero e proprio sciame. «*Via via che immaginavo il mio rifugio, mi sentivo protetta e subito dopo mi addormentavo. Una volta, mentre ero nel mio nido, mi è arrivata spontaneamente anche l'immagine di me stessa nuotatrice. Mi sono vista nuotare nel mare. La cosa sorprendente è che io ho sempre avuto paura dell'acqua*». Detto, fatto! Nei giorni successivi, sempre senza dirlo a nessuno, Rossana si iscrive a un corso di nuoto in piscina: in pochi giorni ha imparato a nuotare. «*Senza paura, senza i timori che invece avevo sempre avuto a entrare in acqua*». L'immagine che le è comparsa nel suo rifugio annunciava quello che poi sarebbe accaduto: per la prima volta nella sua vita ha sentito l'affinità con l'acqua, con il regno dell'anima, che è liquida, capace di assumere tutte le forme. Per questo gli antichi dicevano che l'anima è femminile.

Rimuginare non aiuta La tecnica del rifugio, attraverso cui immaginare un luogo in cui ripararsi, nascondersi, appartarsi, apre sempre la porta a percorsi insospettabili per la mente comune. Lottiamo contro l'insonnia, non la vogliamo, la riteniamo un fastidio, un nemico da cui allontanarci. Cominciamo a pensare e a ripensare a cosa non va nella nostra

Illustrazione di Alberto Ruggieri

IL BLOG DI MORELLI

Cerca gli interventi e i video che ti aiutano a superare i piccoli e grandi problemi con te stesso e con gli altri: *riza.it/raffaelemorelli.html*

dormire?
tuo nido

vita, a cosa abbiamo sbagliato, se stiamo con la persona giusta, se il nostro lavoro è quello adatto a noi, se siamo abbastanza amati. In realtà l'immagine del rifugio vuole portarci altrove… «*Quando immaginavo la mia tana, il mio nido, all'inizio sentivo un po' di fastidio. Mi sentivo sola. Via via però provavo il piacere di essere in un posto solo mio, con nessuno che poteva entrarci, se non i miei oggetti preferiti*». Da un punto di vista energetico la psicologia della tana ci regala un mondo. Non c'è animale della terra che non abbia un nido, una casa in cui occultarsi, così come noi nella casa in cui abitiamo abbiamo un locale privilegiato e facciamo sempre lo stesso percorso. L'anima sa dove portarci e dove farci andare. La tana è l'energia della

CONTINUA A PAG. 6

L'altro stato della mente

Abbandonarsi e farsi avvolgere dalle forze della notte è fondamentale per affrontare i disagi nel modo giusto. Le immagini sono la chiave per accedere a questa dimensione interiore

> *Pensare e riflettere sui problemi li cronicizza; invece attraverso le immagini contatti lo strato più profondo del cervello, dove risiedono le energie perenni del tuo essere*

SEGUE DA PAG. 5

rigenerazione, è il luogo dove non veniamo visti, giudicati, dove nessuno può entrare. Ogni volta che la immaginiamo, attiviamo l'energia della Notte, dell'eterno femminile che ci abita, del segreto che vive dentro noi stessi. La tana è l'utero dove si crea la nostra Immagine Innata, che non sbaglia mai, che sa dove portarci. Non mi sono meravigliato che nel suo rifugio immaginario Rossana abbia poi trovato l'immagine della nuotatrice, della donna acquatica, che per anni aveva allontanato da sé. Rifugiarsi è dire a se stessi: «*Io non ho soluzioni, pensaci tu…*». Pensaci tu come energia della Notte, come energia del femminile primordiale, pensaci tu a proteggermi, a condurmi. Ogni volta che entro nel nido, entro nel Senza Tempo e l'energia della Creazione, la stessa che "ha fatto Rossana" nell'utero, scende in campo. Il simbolo del rifugio apre il cervello a energie terapeutiche, all'autoguarigione, spontaneamente. Come se l'anima dicesse: «*Mia cara, sto tornando a prendermi cura di te, come ho fatto nell'utero quando ho creato il tuo corpo, cervello compreso*». Pensare e riflettere sui problemi cronicizza i disagi, l'immagine del rifugio attiva le energie perenni, giovani, creative del nostro essere. Le immagini sono il sollievo cui dobbiamo ricorrere quando stiamo male. Rifugiarsi dentro di sé è sparire dalla vita reale e affidarsi al sogno, dove abitano le vere risorse dell'anima. ■

COME FARE LA TECNICA DEL NIDO

Spegni i pensieri e scendi nella tana: il sonno arriverà

La tecnica del nido in cui rifugiarsi, raccontata da Rossana nel testo qui sopra, è facile da apprendere: si tratta di chiudere gli occhi e visualizzare uno spazio segreto, inaccessibile agli altri. In questo spazio possiamo portare con noi una pianta, dei fiori profumati, un animale amico o gli oggetti per cui sentiamo affinità. La tana spegne i pensieri e ci invita ad affidarci alla forza creativa dell'anima e alle sue immagini preferite. Bisogna avere pazienza: immaginare il rifugio ogni notte e aspettare. Ci accorgiamo che funziona via via che il tempo si allunga: la prima volta si immagina la tana per pochi istanti, si riaprono gli occhi e il disagio ritorna. Non importa: con le cose dell'anima saper aspettare è la cosa più importante. «*Più diventava lungo il tempo in cui mi rifugiavo sull'albero* - racconta Rossana - e *più sentivo il benessere arrivare e in un attimo mi addormentavo*». Ma nel mio lavoro utilizzo la psicologia della tana anche con gli attacchi di panico, con l'ansia, con la cefalea, le paure, gli abbandoni, le relazioni infelici, i periodi di frustrazione.

RIZA

A Natale augura buon 2016 con Riza

Regalare un abbonamento conviene!

- È il più bell'augurio di benessere ed è un regalo che dura tutto l'anno.
- Pensiamo a tutto noi: compresa la tua lettera di auguri.
- Risparmi tempo e fatica perché... fai tutto da casa: basta una telefonata o un'e-mail

Curarsi mangiando
Le ricette PerdiPeso
Dimagrire
Ripulisci il colon e non ingrassi più
MenteCorpo
Riza Psicosomatica
Spazza via i pesi mentali
Vedrai come ti cambia la vita!
Riza Scienze
Salute Naturale Extra
Salute Naturale
Prendi le 6 spezie che ti salvano la vita
Alimentazione Naturale

Approfittane subito!

Regala e regalati benes

Scegli un abbonamento

RIZA
Dimagrire
RIPULISCI IL COLON E NON INGRASSI PIÙ
NOVITÀ!

12 numeri
Dimagrire
33€
invece di ~~42,00~~

RIZA
SALUTE NATURALE
Prendi le 6 spezie che ti salvano la vita

12 numeri
Salute Naturale
33€
invece di ~~42,00~~

RIZA PSICOSOMATICA
SPAZZA VIA I PESI MENTALI
Vedrai come ti cambia la vita!

12 numeri
Riza psicosomatica
38€
invece di ~~50,40~~

RIZA
Curarsi MANGIANDO
Colesterolo vincilo a tavola
con gli alimenti che ripuliscono le arterie

12 numeri
Curarsi Mangiando
34€
invece di ~~50,40~~

RIZA
MenteCorpo
Come guarire senza medicine
Il vero segreto è riattivare le aree curative del cervello

12 numeri
MenteCorpo
43€
invece di ~~66,00~~

RIZA
SALUTE NATURALE EXTRA
CON MAGNESIO E VITAMINA B6 RIGENERI IL CERVELLO

12 numeri
Salute Naturale Extra
37€
invece di ~~58,80~~

RIZA
LE RICETTE PerdiPeso
MENU GUST
PER IL TU
Con pochi gra

12 numeri
PerdiPeso
34€
invece di ~~50,40~~

RIZA SCIENZE
IL MASSAGGIO PSICOEMOTIVO

12 numeri
Riza Scienze
35€
invece di ~~70,80~~

NUOVA!

RIZA
NOVITÀ
Alimentazione Naturale
Prodigioso kiwi elimina tutti i virus
Previene influenza, bronchiti e reumatismi

12 numeri
Alimentazione Naturale
34€
invece di ~~50,40~~

Se attivi un altro abbonamento a una rivista del gruppo Riza ti costa solo 29 euro in più

sere e salute
Riza

E in omaggio per te 3 libri*

Giuseppe Maffeis
IL MAGICO MAGNESIO
GUIDA PRATICA
SALUTE
PREVENZIONE
BENESSERE
RIZA

Il magico magnesio*
Il magnesio allievia stanchezza, mal di testa, dolori muscolari; riduce glicemia e colesterolo; mantiene giovani i tessuti e aiuta anche a dimagrire.

RIZA
COME GUARIRE SENZA FARMACI
Attiva le capacità di autoguarigione che appartengono a agnuno di noi

Come guarire senza farmaci*
Le più potenti energie curatrici sono dentro di te! Ecco come stimolare l'autoguarigione senza dover fare ricorso a medicinali di sintesi.

Ricette per un metabolismo super
I SEGRETI PER BRUCIARE PIÙ CALORIE
Oltre 100 piatti per dimagrire restando in forma
RIZA

Ricette per un metabolismo super*
Il modo migliore per perdere peso senza sacrifici è stimolare il metabolismo. In questo libro ti forniamo più di 100 ricette bruciagrassi.

* Fino a esaurimento scorte

Riza
pensarà a tutto,
dalla consegna ai tuoi auguri
personalizzati.

Abbonarsi è facile!

Chiama subito il n. 02/5845961. Oppure invia un sms al 331/9656722, un'e-mail a: ufficioabbonamenti@riza.it o collegati al sito www.riza.it (area shopping)

Per il pagamento:
- Bollettino di c/c postale n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- Paypal direttamente dal sito www.riza.it
- Carta di credito direttamente dal sito www.riza.it
- Bonifico bancario iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

MORELLI RISPONDE

Le email al direttore. raffaele.morelli@riza.it

«Vorrei di nuovo 20 anni. Ma con la testa di adesso!»

"Tornassi indietro saprei cosa fare". È un'idea ricorrente ma porta in un vicolo cieco. Svalutare il presente rende cronico il rimpianto. Inizia invece a guardarti intorno: il punto in cui sei è sempre il migliore per intraprendere nuovi viaggi

I RIMPIANTI DI ROBERTO

"Ora non ho più quella paura, ma intanto il tempo è andato"

«Ho passato i cinquant'anni, ho un buon lavoro, una famiglia. Sarà la crisi della mezza età e allora non sono molto originale, ma vorrei una cosa impossibile: avere un'altra chance. Avere ancora vent'anni. Ma con la testa di adesso. Ora non ho più l'ansia di essere giudicato non all'altezza. Allora ce l'avevo sempre, nei confronti di tutti: nello studio, nelle scelte di vita, con le ragazze. La paura di essere giudicato sciocco o ignorante, di non essere abbastanza brillante, di non essere bello o non piacere, di essere imbranato o incapace. Ora sorrido di quelle paure. Ma il tempo è passato, certe esperienze non le vivrò più. È tardi».

ROBERTO

Siamo abituati a pensare alla nostra vita in modo superficiale, tutta dentro lo scorrere del tempo e proiettata all'esterno. Gli altri sono i nostri giudici, il calendario è la nostra tabella di marcia, successi e insuccessi sono i criteri per valutare noi stessi. In questo modo cosa resta di noi? Niente, siamo sabbia che si accumula su altra sabbia dentro la clessidra. «Solo nel banale c'è l'immenso», insegna Nagarjuna: solo nella superficie puoi trovare la profondità. Ma occorre vederla: se invece fai della superficie un idolo ti perdi; se vivi in superficie sei spazzato via. Sedersi sulla profondità, così da scorgerla nelle piccole cose. L'età avanza, ma è diverso vederla dal punto di vista della superficie o dal punto di vista della profondità. Da una parte c'è il rimpianto del passato e l'angoscia per il tempo che passa; dall'altra, c'è il piacere nel godersi i frutti di ogni stagione. Perché passata la stagione quei frutti non svaniscono, restano tuoi.

Le funzioni sono sempre presenti

Ma tu dici: le qualità della giovinezza le ho perse e i doni dell'età matura non mi servono più, sono arrivati tardi. Siamo abituati a vedere questi processi incastonati nel tempo, come presenze che si attivano allo scoccare dell'ora esatta. A vent'anni l'incoscienza, l'insicurezza, il coraggio, la passione che brucia, le percezioni amplificate. A cinquanta la prudenza, il pensiero lento e sicuro, i passi meditati, l'ironia e

La nostalgia dipinge un passato da favola, forse nemmeno esistito. Non vuole riportarti indietro ma farti sentire cosa ti stai perdendo adesso

il sorriso. Luoghi comuni mai abbastanza smentiti dalla realtà: l'età avanzata è proprio quella in cui i matrimoni duraturi si rompono, in cui le donne iniziano sorprendenti nuove vite e gli uomini perdono la testa. Perché le funzioni, le forze naturali, il coraggio, l'incertezza, la prudenza, la passione sono eterne, non temporali. Certo, si dipanano nel tempo. Ma ci sono sempre. Fin da ragazzo fai crescere dentro di te un vecchio saggio, giorno dopo giorno. E da vecchio la giovinezza non è passata, è ancora presente: lo vedi quando crei, fantastichi, rischi, inventi. Quindi la domanda è: da quanto non ti innamori? Ti sei forse seduto sull'abitudine? Allora è quello il problema, non gli anni. Cosa vuoi che importi all'anima se hai venti, trenta o settant'anni? L'anima è a-temporale. L'innamoramento invece è il nuovo. Relazioni impreviste, nuove sensazioni, nessun progetto. L'innamoramento non è una relazione ma un luogo di incontro con te stesso e con energie che sono in te. Non ti innamori di una persona ma dell'eros, della passione. È lo spazio della disidentità: ciò che pensavi di essere svanisce, incontri lo sconosciuto. Da quanto non ti appassioni a qualcosa? Nella passione il passato diventa un formidabile serbatoio di intuizioni che sorgono dall'oblio. Quando sei preso da una passione il rimpianto non esiste. Quando invece sei su un binario fisso, la testa vaga cercando la vita intorno, magari anche dove non c'è più, nel passato.

Il giovanilismo, malattia da temere

Sei qui, non c'è altro tempo che questo e in questo tempo ci sono tutti i tempi. Solo qui hai tutto quel che ti serve. Nel passato e nel futuro non c'è nulla. Niente è più sciocco dell'infantilismo - essere bambini da adulti - e del giovanilismo - essere giovani da vecchi: perdi l'identità, diventi un fantoccio. Ma se l'esperienza diventa una prigione mentale, la storia diventa un fossile vivente e il passato ti chiude in un'armatura rigida. Toglila, e ritrovi il tempo che ti serve: l'adesso. ■

LEZIONI DI AUTOSTIMA

Di Vittorio Caprioglio

La forza del carattere

Smussarlo per amore? Pessima idea!

Lorenza si deve sposare e vorrebbe essere meno impulsiva con Sandro. Si amano davvero ma ogni giorno è un litigio. Come fare? L'idea pericolosa è proprio quella che si debba fare qualcosa...

Sei come sei
Nell'amore non incontri solo lui, ma anche Eros, la forza che sostiene la vita

Mi scrive Lorenza, una ragazza di 22 anni. «*Io e Sandro siamo fidanzati da sei anni, fin da ragazzini. Tra noi il clima è sempre variabile, non c'è mai il sereno fisso. Litighiamo spesso, l'ultima volta proprio ieri sera e penso sia colpa mia, del mio carattere impulsivo. Poi facciamo pace e ci vogliamo un bene dell'anima. Ma ora voglio sposarmi, mi devo preparare al matrimonio e penso che dovrei sforzarmi di far andare a posto le cose intorno a me. Devo imparare a smussare i miei spigoli, non voglio rendergli la vita un inferno. Basta colpi di testa. Gli devo chiedere scusa, devo fare pace e cambiare atteggiamento*».

L'ostinazione Rileggo le tue frasi, Lorenza: «*Voglio sposarmi, mi devo preparare al matrimonio*»; «*Mi devo sforzare di far andare a posto le cose intorno a me*»; «*Gli devo chiedere scusa, devo fare pace*». In sostanza stai dicendo: «*Da ciò che succederà dipende la mia felicità, quindi ora deve accadere questo e quell'altro*». Con questo atteggiamento mentale, rivolto all'esterno, stai complicando una cosa naturale. Dare obiettivi all'anima vuol dire sopprimere i suoi, quelli originali che ti caratterizzano, e sostituirli con obiettivi acquisiti dall'esterno. L'organo che produce la felicità non la produce a comando, quando vuoi tu, sottoposto ai tuoi obiettivi. Se però togli di mezzo cause ed effetti, soluzioni e obiettivi, se ascolti ciò che c'è dentro di te, se ti affidi al suo naturale sviluppo, allora cominci a stare nelle cose nel modo giusto.

L'ascolto Ma come si fa? Ascoltare vuol dire: non vuoi cambiare le cose secondo le tue idee, ma percepire la loro presenza. «*Questo problema è lì, non tocca a me risolverlo*»: ecco un buon modo di iniziare a stare con te. Non è fatalismo, ma la strada per fare del "problema" un trampolino verso la consapevolezza di sé. Se litighi, litighi, inutile voler essere diversa da quel che sei. Lui sta con la Lorenza com'è, non con un'altra. È di quella che si è innamorato. L'amore non è un modo per fare una media aritmetica; non è un sistema per smussarsi, per sistemare le proprie imperfezioni, ma per estrarre da ognuno di voi due l'impensato, ciò che ancora non siete. Nell'amore non incontri il tuo compagno, ma Eros, un dio, una forza cosmica. E lo incontri perché Eros attiva stati del cervello che ancora non conosci.

Il sogno Correggersi per potersi sposare vuol dire voler far entrare il vostro rapporto in un'idea di matrimonio perfetto, un sogno uguale a tutti gli altri, un sogno di tutti, non il vostro. Un sogno fatto in serie, adatto a manichini non a due persone vere. Se ti correggi, Eros incontrerà un manichino. E cosa dovrebbe farsene? Vai a quell'incontro come Lorenza, con sincerità e senza timori. ■

Le gemme
un concentrato di energie vitali

Le gemme sono cellule embrionali vegetali e racchiudono tutto il patrimonio genetico dell'albero: da un piccolissimo germoglio, in poco tempo, si formeranno le foglie, i fiori e i fusti. I tessuti embrionali - chiamati meristemi - **contengono inoltre una varietà di sostanze e principi attivi, in misura superiore rispetto alle parti adulte della pianta**.

Le gemme rappresentano un vero e proprio concentrato di tutte le proprietà della pianta; la loro composizione biochimica, più ricca rispetto ad altre parti della pianta, fornisce alle gemme un ventaglio di azioni più ampio.

CURARSI CON LE GEMME

La ricchezza del tessuto embrionale vegetale e la sua superiorità rispetto al tessuto vegetale adulto è alla base della **gemmoterapia**, la branca della fitoterapia che sfrutta le gemme a scopo terapeutico.

Vitaflor
LA FORZA DELLE GEMME

Vitaflor
LA FORZA DELLE GEMME
GEMMODERIVATO MADRE
BIO
INTEGRATORE ALIMENTARE
RIBES NERO
Ribes nigrum L. - gemme
15 gocce / giorno

BIO

VITAFLOR
GEMMODERIVATI MADRE BIOLOGICI

Dall'esperienza francese, è oggi disponibile la nuova linea di prodotti Vitaflor: 12 gemmoderivati madre biologici. Un prodotto amico della natura, da materie prime biologiche, che utilizza gemme fresche.

I gemmoderivati madre Vitaflor sono pratici da usare - in media solo 15 gocce al giorno - e permettono un'assunzione di alcol molto limitata. Sono quindi adatti anche ai bambini e alle donne in gravidanza, con adeguati dosaggi.

www.vitaflorbio.it

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00

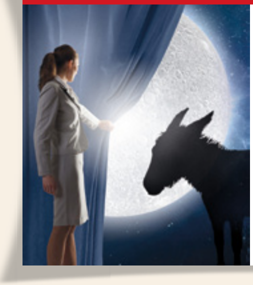
Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano
Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**
http://centro.riza.it - centro@riza.it

RIZA al tuo fianco

La voce dei lettori e le risposte degli esperti

I disagi interiori
Impara a dire addio: anche il dolore si congederà da te 16

Disturbi psicosomatici
CERVICALGIA E adesso sciogli quel collo rigido, soldatino! 18



Curarsi con i sogni
Il prato, l'asino, l'angelo, il prete: quattro aiutanti sul tuo cammino 20

Coppie e amori
Amare i figli non vuol dire sacrificare la propria felicità 24

E inoltre questo mese parliamo di...

22 **Dimagrire con la psiche**
Come uscire dalla gabbia dell'effetto yo-yo

26 **I vostri successi**
Lasciata sull'altare si è ripresa la vita

RIZA al tuo fianco

I disagi interiori

di **Vittorio Caprioglio,** medico psicoterapeuta

LA SOFFERENZA DI CHI LASCIA

Impara a dire addio: anche il dolore si congederà da te

«È possibile, soffrire tanto, tantissimo, anche quando si abbandona? Anche quando si è carnefici? Può succedere alle volte di prendere decisioni diciamo obbligate, per una serie di menzogne subite, di situazioni squallide, che una volta appurate vanno a comporre le tessere del puzzle. Eppure, essendo in una condizione di forza, decidendo di tagliare definitivamente si soffre tantissimo, come se si fosse stati lasciati».

FABIO

Caro Fabio, certo, la sofferenza non è a senso unico. A volte ci sentiamo talmente feriti da dover prendere le distanze da un rapporto. Non sopportiamo più l'affronto, il dolore, l'incomprensione, le bugie… E ce ne andiamo, pur essendo il distacco un atto che ci riempie di dolore. Ti suggerisco, in questo caso, di evitare di rimuginare sul distacco, bensì di "dire addio" a quell'amore tormentato e di non pensarci più. Solo affidando i tuoi ricordi all'oblio, permetterai all'anima di cicatrizzare la ferita senza essere disturbata.

Prendere le distanze
È l'unico modo per porre un limite, anche fisico, alle sofferenze tue e dell'altro

ATTACCHI DI PANICO

L’ansia vuole che trovi la tua strada, senza sensi di colpa

«In quale modo il panico ci fa innamorare di nuovo della vita? Io ho 18 anni e soffro di attacchi di panico, ad ogni modo sento che la mia vita mi sta sfuggendo di mano. Sto rischiando di perdere tutto: affetti, hobby, persone a cui tengo molto e tutto dovuto all’ansia da panico. Mi sento intrappolato in ogni tipo di situazione in cui la mia testa non si sente sicura e questo mi sta distruggendo. Come posso uscire da questa gabbia?».

STEFANO

A volte i disturbi arrivano per farci scoprire un modo di vivere che ci corrisponda di più. Il panico, come credo, sta cercando di farti diventare più spontaneo e naturale, facendoti “sfuggire di mano” rapporti che non ti fanno sentire a tuo agio. Probabilmente devi mettere a fuoco un tuo stile nelle relazioni: osservati, guarda in che occasioni ti senti più a tuo agio e segui quella direzione, evitando senza sensi di colpa le relazioni in cui non ti senti te stesso. I momenti di benessere ti faranno da guida in questa fase delicata della tua vita.

Nuovi percorsi
Mettere a fuoco il proprio stile, i propri gusti: può essere necessario uno scossone per riuscirci

CRISI POST PARTUM

La maternità è un vestito da indossare con calma

«Ho partorito il 21 luglio. Primo figlio, parto difficile con travaglio lungo e doloroso, tutto naturale, dopo 30 ore. Non dormo da quel giorno e non riesco a essere presente nei confronti di mio figlio. Come se fosse più un lavoro che una gioia. In passato ho sofferto di ansia e insonnia e quindi ho paura di non dormire nonostante l’estrema stanchezza. Quando dovrei dormire non dormo e questo mi causa stress e inquietudine. Cosa posso fare?».

GEMMA

Primo figlio, un travaglio così complesso… Non c’è niente di male a trovarsi in difficoltà. Interpretare il ruolo di mamma può non essere così spontaneo e richiedere un tempo di adattamento. Non siamo fatti tutti allo stesso modo: è naturale quindi che in una donna possa esistere una “chimica” materna che si distilla solo col passare dei mesi. Non forzarti e vedrai che piano piano tutto andrà a posto. Quindi, se fosse possibile, ti suggerirei di lasciarti affiancare da qualcuno (una nonna, una zia, una baby sitter) nella gestione di tuo figlio in modo tale da fartene carico solo gradualmente.

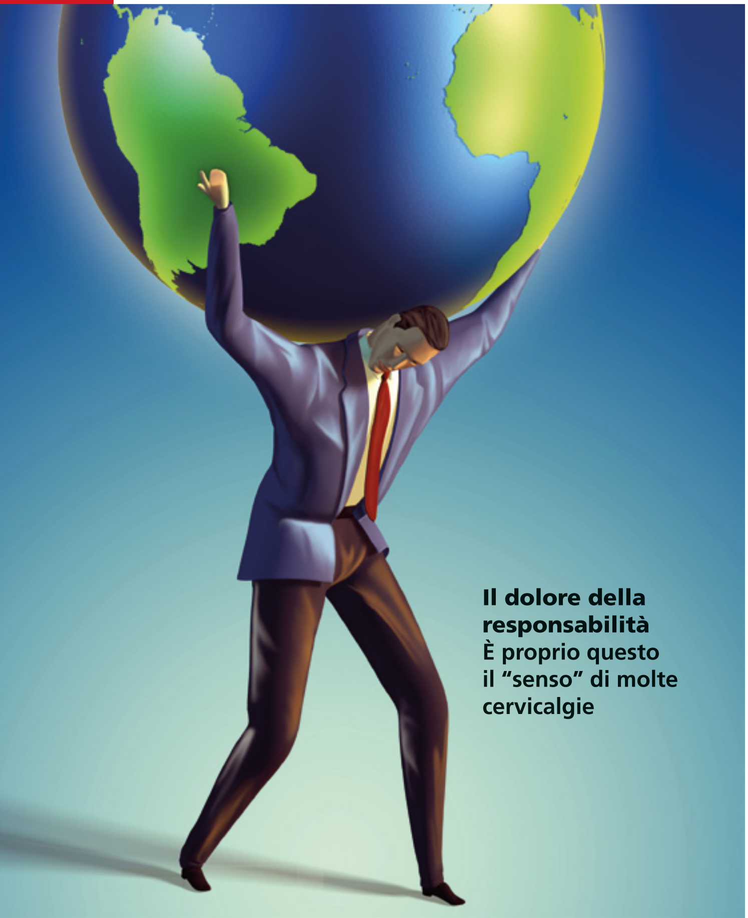
Disturbi psicosomatici

di **Daniela Marafante,** medico psicoterapeuta
daniela.marafante@riza.it

CERVICALGIA

E adesso sciogli quel

Tommaso è sempre rigido e sull'attenti: dev'essere inappuntabile, perfetto, controllato. Mai perdere la testa, mai lasciarsi andare. Una tensione emotiva che si trasferisce sui muscoli. Ma a volte basta poco per sciogliersi. Ad esempio una risata



Il dolore della responsabilità
È proprio questo il "senso" di molte cervicalgie

Tommaso ha 38 anni e viene in terapia per forti crisi di cervicalgia. «*Sono stato da molti medici, da fisiatri e da fisioterapisti* - mi racconta - *ma nessuno ha saputo fare una diagnosi precisa. Non ci sono ernie, non ci sono accavallamenti, solo una gran contrattura muscolare che mi fa mantenere il collo in una posizione rigida che provoca lo sfregamento doloroso delle vertebre della cervicale sui nervi e sulle piccole articolazioni che le circondano*». Tommaso è seduto davanti a me come se io fossi un generale dell'esercito e lui un soldato semplice, tanto la sua postura è dritta e rigida sulla poltrona: pare si faccia un punto d'onore di presentarsi ai suoi interlocutori come educatissimo, perfetto e pronto a ubbidire.

Non portare sul collo il peso del mondo

Cerco di colpirlo con una battuta: «Lei sa che la prima vertebra che sostiene la nostra testa si chiama Atlante? Pensi, il titano mitologico condannato a sostenere su di sé l'intero peso del mondo. Provi a immaginarsela, la cervicalgia di Atlante!». Tommaso scoppia a ridere e immediatamente si scioglie, assumendo una posizione più morbida. «*Dottoressa lei ha proprio colpito nel segno: io mi sono*

UN AIUTO NATURALE E UNA TECNICA IMMAGINATIVA

Ammorbidisci le tensioni e fai sfogare il tuo alter ego

Inizia con un rimedio omeopatico che addolcisce la cervicalgia, così poi sarà più facile applicare la tecnica immaginativa. Bisogna assumere 3 granuli, la sera, prima di addormentarsi, di Nux vomica 30 CH. Va fatto per un mese, ma già dopo le prime assunzioni il dolore diminuirà. Poi passa a una semplicissima tecnica immaginativa: sdraiati, in un luogo comodo e silenzioso, immagina di avere un corpo tutto sudato, morbido e piacevole da usare. Ripensa a tutte le situazioni in cui ti sei trattenuto durante la giornata e immagina di avere invece la reazione opposta: risposte, gesti, urla o risate con il tuo nuovo corpo morbido. Così Atlante potrà riposarsi, e così anche il tuo collo, e i dolori pian piano spariranno, perché tu sarai cambiato.

NUX VOMICA

collo rigido, soldatino!

sentito così sin da bambino, quando mio padre pretendeva che io fossi sempre perfetto, educato e pronto a eseguire anche cose difficili: "Dritto con la schiena e con la testa!", mi diceva».

È arrivato il tempo di giocare e sorridere

«Vede, Tommaso, al controllo si unisce il senso di responsabilità che ci obbliga anche a essere altruisti. A lei non succede mai di voler mandare al diavolo qualcuno, ma di non farlo per non perdere il controllo della situazione?».

«*Ha proprio ragione, doc* - interessante che abbia trasformato il termine formale "dottoressa" in "doc": qualcosa sta iniziando a cambiare! - *io non devo mai perdere la testa. Sul lavoro è così, all'estremo: sto per ore davanti al computer perché devo trovare le soluzioni ai problemi prima di tutti gli altri colleghi. E con le donne non riesco mai a essere un po' espansivo, giocoso. Devo sempre controllare anche lì le mie emozioni ed essere sempre lucido di testa. Ora capisco perché il mio collo è così rigido e mi fa così male! Poveretto: è lui che deve controllare tutto di me!*». Tommaso in poche sedute modifica profondamente il suo comportamento, e il suo primo successo, poche settimane dopo, è con una donna che gli era sempre piaciuta molto, ma che non osava avvicinare se non per questioni di lavoro. «*Prima di parlarle* - mi racconta - *mi sono guardato allo specchio e ho cercato di modificare il mio corpo: spalle più molli, testa più mobile e capelli un po' spettinati. Mi sono guardato, mi è venuto da ridere e ho capito che così ce l'avrei fatta a chiederle di uscire*». ■

IL SIGNIFICATO SIMBOLICO

Una colonna che sostiene l'universo dei tuoi pensieri

Il tratto rachideo della cervicale e i suoi muscoli non sostengono solo la nostra testa, ma anche ciò che essa contiene simbolicamente. La parte anatomica è il cervello, è vero, ma il cervello è un mondo immensamente complesso. Tutto abita in questo "utero mentale": pensieri, progetti, determinazione e progettualità, ma anche dubbi, preoccupazioni, paure e ossessioni. Quindi sia tutto ciò che è positivo, sia ciò che di faticoso grava sulla colonna, a partire dal tratto cervicale: i muscoli che lo sostengono si contraggono proprio come se questi pensieri fossero elementi solidi e si impegnano a sostenere collo e testa in equilibrio, nel bene e nel male. Voler controllare gli eccessi emotivi che potrebbero far "perdere la testa", se giudicati sbagliati o negativi, dà il via ai disturbi cervicali, dovuti dunque a questo sovraccarico di contenuti mentali: ecco l'origine della cervicalgia. Spesso tali disturbi nascondono il desiderio impostoci dall'esterno, da educazione o religione, per esempio, di imporci di andare sempre "a schiena dritta e a testa alta" nel mondo.

RIZA al tuo fianco

Curarsi con i sogni

di **Chiara Marazzina,** psicologa e psicoterapeuta
chiara.marazzina@riza.it

Nei sogni i pensieri si fanno da parte ed entriamo in contatto con uno strato profondo e saggio del cervello, che sa cosa ci serve. Impariamo ad ascoltare le sue preziose indicazioni

UN VIAGGIO NEI SIMBOLI ONIRICI

Il prato, l'asino, l'angelo, il prete:

Il sogno di Sara

UN VIAGGIO FANTASTICO TRA ANSIE, SPERANZE E SIMBOLI MISTERIOSI

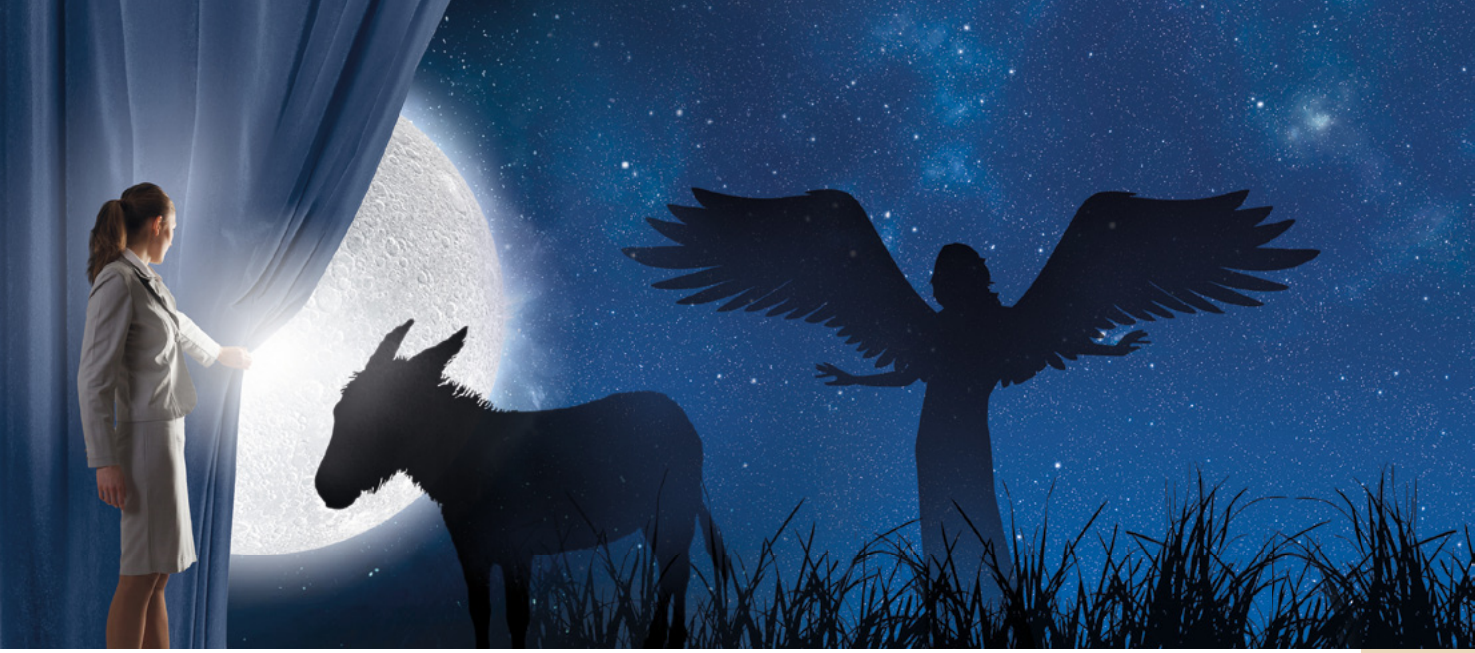
«L'altra notte ho fatto questo sogno. Vengo a sapere da mio figlio che la sua ragazza è malata e non può andare a lavorare al bar, così gli dico che la sostituisco io. Esco di casa e c'è un prato d'erba fresca e in mezzo c'è un asino nero. Lo accarezzo ed è una presenza piacevole. Mi viene in mente che dovrò andare al bar e mi assale un'ansia insopportabile. Comincio a pensare che è meglio che non vada, ma mi dispiace non mantenere la promessa. Temo che quel lavoro non sia adatto a me, di non essere all'altezza, ma penso anche che sia solo paura del nuovo. Continuo a rimuginare, finché cerco di contattare la ragazza di mio figlio, ma prima non trovo il numero e poi è sempre irraggiungibile. Così chiedo agli angeli di aiutarmi a capire cosa devo fare. Mi compare una figura che mi sussurra: "Se solo avessi fiducia in te, avresti tante possibilità, potresti fare tante cose". E poi subito, improvvisamente spaventata, dice: "C'è il prete". Sento che l'angelo non può far nulla contro di lui e che si tratta di una presenza malefica. Non ha un volto, né un corpo e si aggira minaccioso come un fantasma. Mi domando che cosa voglia da me. Mi sveglio con un attacco forte di esofagite da reflusso e un po' sconvolta».

SARA

Cara Sara, il tuo è un sogno bello e complesso che racchiude una serie di simboli e ci può insegnare molto su come funziona il mondo onirico. Inizia aprendoti la possibilità di metterti in gioco, di fare qualcosa che non avevi mai fatto. Quindi il progetto operativo di queste immagini oniriche è quello di aprire un varco sul nuovo e farti scoprire di avere delle capacità che non conosci.

Il prato: ritrova la tua naturalità Subito dopo compare un prato di erba fresca. Quest'immagine porta con sé un significato profondo, ci riporta alle nostre radici, alla vita naturale, ci ricorda che facciamo parte di un ciclo vitale fatto di morti e rinascite e che siamo immersi in un flusso di rinnovamento continuo. Spesso, come in questo caso, indica l'urgenza di staccarsi dalla mente e dai ragionamenti che schiacciano tutto il resto tarpando il potenziale creativo. È giunto il momento per te di agire e di fare qualcosa di pratico per la tua realizzazione, al di là dei giudizi e delle idee che nutri su te stessa.

L'asino: ce la fai con le tue forze Ma nella distesa verde non sei sola, c'è un asino. L'asino, insieme al bue, assiste alla nascita di Cristo: è il simbolo di una forza che protegge l'energia nuova che sta nascendo. Può rappresentare qualcuno che ti sta vicino e ti sostiene, oppure le tue stesse forze interne che ti guidano e ti assistono nei momenti di difficoltà. Quando un asino fa capolino nei nostri sogni spesso il successo sta per arrivare, a patto di avere pazienza e tenacia. In particolare nel tuo sogno sta



quattro aiutanti sul tuo cammino

suggerendo di non sottovalutare le tue capacità, di avere fiducia in te stessa: ce la puoi fare con le tue sole forze, ne è una prova il fatto che in sogno non riesci a contattare la ragazza di tuo figlio.

Gli angeli: messaggeri dell'anima Poi chiedi aiuto agli angeli. Queste creature celesti spesso portano in sogno messaggi che provengono dalla parte più profonda di noi. Ci aiutano a trovare un punto d'incontro con il lato spirituale. Infatti la figura angelica ti sussurra delle parole ben precise, parole d'incoraggiamento che ti invitano a buttarti e ad avere fiducia.

Il prete: senza ostacoli non si cresce Ma subito dopo compare una figura antagonista, il prete. Se da un lato, come l'angelo, si collega a un mondo sottile e numinoso, dall'altro può impersonare una sorta di super-io, un aspetto giudicante e rigido che impedisce di lasciarsi andare e vivere in modo pieno e appagante le proprie pulsioni. Spesso quest'immagine viene associata a un blocco della libido che frena l'energia vitale, l'eros, ma anche la dimensione più creativa dell'essere. Può incarnare un aspetto della tua personalità che si è sedimentato nel tempo, frutto di un'educazione e di una morale troppo rigide. Oppure una presenza maschile reale che ti condiziona e manipola. Ci sono aspetti della tua vita, emozioni, resistenze e blocchi, dei quali non sei ancora del tutto consapevole, ma che intervengono a tua insaputa ostacolando il percorso.

Ora tocca a te: hai tutto ciò che ti serve

Il tuo sogno rivela la presenza di energie che non stai utilizzando: le idee sbagliate che hai di te e i condizionamenti esterni prendono il sopravvento non permettendoti di sperimentare davvero quello che sei. Solo calandoti nella vita reale, con tutto ciò che può comportare, puoi davvero conoscere e capire quali sono le tue vere capacità e svilupparle. La figura del prete, con il significato simbolico che porta con sé, non va combattuta o scansata, ma, insieme ai lati ombra più misteriosi, va guardata come presenza che popola il tuo universo psichico. Solo attraverso uno sguardo consapevole e che sia in grado di riconoscere e abbracciare tutto ciò che ti abita nella sua totalità, potrai attingere al meglio di te. Perché nella vita non siamo solo presenze inconsistenti come fantasmi, ma siamo in grado di lasciare un segno concreto che indichi il nostro passaggio. ■

Le immagini oniriche esprimono le energie e le forze della psiche, ma anche i conflitti che dobbiamo affrontare per continuare a evolverci

RIZA al tuo fianco

Dimagrire con la psiche

con la consulenza di **Gabriele Guerini Rocco,** medico psicoterapeuta, esperto di disturbi alimentari, gabriele.guerini@riza.it

Come uscire dalla gab

La cronica alternanza di dieta ferrea e periodi di sregolatezza alimentare produce pericolosi effetti collaterali sul metabolismo. Serve un equilibrio tra attenzione ai cibi giusti e alla psiche

Il problema di Olga

DALLA MENOPAUSA LE MIE SOLITE DIETE NON FUNZIONANO PIÙ

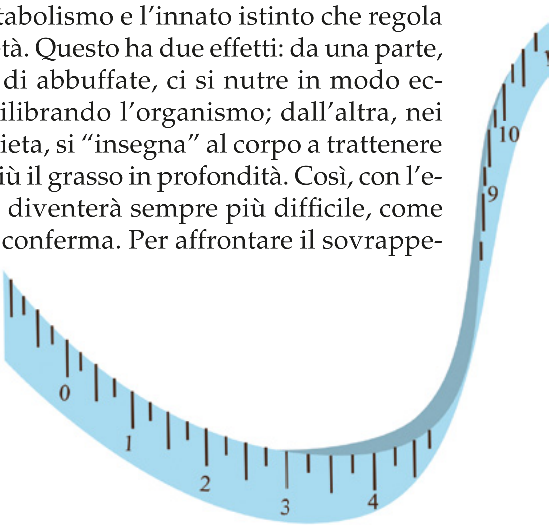
«Vengo da anni di diete, iniziate dopo la prima gravidanza, una trentina di anni fa. Ho assunto anche farmaci (diuretici e amfetamine) e da allora faccio sempre più fatica a scendere di peso, soprattutto ora che sono in menopausa, per cui è diventato un enorme peso mettermi a dieta: passo qualche mese a mangiare come capita e poi, mentre quando ero giovane il periodo della dieta scattava subito, ora invece tendo sempre un po' a rimandare e ho paura che prima o poi non ce la farò più».

OLGA

Se si pensa che la soluzione del sovrappeso consista semplicemente nel mettersi a dieta ferrea o praticare più sport, si rischia di trascurare una parte importante della faccenda. Non si può pretendere di stare bene, di sentirsi in forma e quindi di dimagrire senza prendere in considerazione gli aspetti che appartengono alla psiche. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute è uno stato di benessere fisico, mentale e sociale. Purtroppo l'approccio comune al sovrappeso tiene conto solo del lato fisico, ma così facendo trascura il lato mentale, che prima o poi arriverà a chiedere il conto, per esempio sotto forma di sintomi nevrotici (fame nervosa, colon irritabile, ansia ecc.). Oppure, come nel caso di Olga, in un atteggiamento che alterna dieta troppo rigida e sregolatezza in modo cronico, ultradecennale.

Il sovrappeso può diventare cronico

È un atteggiamento pericoloso, perché la continua alternanza di questi due estremi finisce per indebolire il metabolismo e l'innato istinto che regola fame e sazietà. Questo ha due effetti: da una parte, nei periodi di abbuffate, ci si nutre in modo eccessivo squilibrando l'organismo; dall'altra, nei periodi di dieta, si "insegna" al corpo a trattenere sempre di più il grasso in profondità. Così, con l'età, perderlo diventerà sempre più difficile, come anche Olga conferma. Per affrontare il sovrappe-



LA RICETTA PER DIMAGRIRE SENZA RISCHI

Un mix di alimenti giusti e attenzione al mondo interno

Molto spesso il cibo, come abbiamo visto molte volte in questa rubrica, diventa il catalizzatore di emozioni e vissuti psicologici complessi e profondi. A volte però, è un dato di fatto, si ingrassa semplicemente perché non si è ricevuta una corretta educazione alimentare, si sbagliano le combinazioni alimentari oppure si assumono farmaci che alterano il rapporto col cibo o rallentano il metabolismo ecc. Quindi occorre dedicare sempre il giusto spazio agli aspetti strettamente nutrizionali e alimentari, senza ovviamente fomentare però l'ossessione per il cibo, i grammi, le calorie, il peso: più diventi schiavo del conto delle calorie, più dimagrire diventa difficile. Insomma è un equilibrio delicato, ma che si può raggiungere semplicemente utilizzando un po' di buon senso e stando molto attenti al ruolo sia degli aspetti strettamente fisici sia di quelli psichici.

bia dell'effetto yo-yo

55
56
57
58
59
60
61
12
1

so, come qualunque altro disagio, occorre quindi un approccio integrato, psicosomatico.

Dimagrisci quando ti occupi di te

Affrontare il sovrappeso in chiave psicosomatica significa quindi prima di tutto "riabilitare la psiche", dare cioè alla psiche lo spazio che si merita. Uno spazio invece spesso inesistente, perché la mentalità corrente ritiene che il sovrappeso sia solo una questione di calorie. Ma è noto, per esempio, che il comportamento alimentare e gli stati d'animo si influenzano reciprocamente. Finché non si porta l'attenzione su questi aspetti, si può anche seguire la dieta più famosa del momento nel modo più rigoroso possibile, si possono percorrere chilometri e chilometri sul tapis roulant, ci si può imbottire di amfetamine, e si arriverà anche al "risultato", ma col rischio di trasformarsi in automi, magri, ma senz'anima.

Le emozioni ignorate diventano sintomi

In realtà l'anima non scompare affatto, ma diventa inconscia e dal mondo dell'inconscio sarà la segreta regista di sintomi ribelli come fame nervosa (se per mesi mangi "come capita", significa che sei in balia della tua anima inconscia), ansie e paure immotivate («*Ce la farò a tenere duro? E se poi la dieta non funziona più? Oddio diventerò una balena!*») e qualsiasi altro sintomo nevrotico, apparentemente inspiegabile. Meglio quindi allearsi con l'anima che esserne inconsapevolmente posseduti. È per questo che sono nate la psicologia e la psicoterapia: per riavvicinarci a quel nucleo essenziale di noi che, individualmente o collettivamente, è stato o viene ancora troppo trascurato. ■

RIZA al tuo fianco

Coppie e amori

di **Maria Grazia Tumminello,** psicologa e psicoterapeuta
mgrazia.tumminello@riza.it

MADRI SINGLE

Amare i figli non vuol dire sacrificare la propria felicità

«Ho 32 anni, una bimba di due anni e sono separata. Dopo un estenuante tira e molla ho deciso che, solitudine per solitudine, preferisco questa a quella di un uomo che fa finta di starmi accanto. Alla bimba ci bado praticamente sempre io, lui con la scusa del lavoro si era già defilato. Ho voglia di uscire, di riprendermi la mia vita, di innamorarmi ancora. Mia madre dice che sono un'egoista e che devo aspettare che mia figlia cresca, perché un altro uomo in casa per lei sarebbe destabilizzante. Anche io ho paura di traumatizzarla, ma la vita posso viverla solo adesso!». MARIA LAURA

Sì, la vita è adesso e adesso va vissuta. Ma perché sia possibile devi sgombrare il campo da un grosso ostacolo: la convinzione che la tua felicità e il benessere di tua figlia si escludano a vicenda. Non è vero. Naturalmente ci vogliono tatto, gradualità, discrezione, prudenza, ma se le usi, perché dovresti traumatizzarla? È più traumatico crescere con una madre che alterna la dedizione più totale all'aggressività, al mutismo, ai cambiamenti di umore… Perché è questo che succederebbe se sacrificassi una spinta del tutto legittima.

LA REGOLA

Madre, single e… donna: tre aspetti da conciliare

Comunque sia avvenuta la separazione, il senso di colpa resta, se non altro per non aver saputo scegliere un buon padre per i tuoi figli. Sacrificarsi è un modo sbagliato per restituire loro ciò che gli abbiamo tolto, per sostituire il genitore assente o carente. Ma non è l'unica scelta che abbiamo. Rinunciare all'amore, alla sessualità sarebbe un errore. L'unica cautela che dobbiamo avere è quella di agire con discrezione, di non coinvolgere i figli nelle nostre storie, di non cercare di sedurli imponendo loro genitori posticci che sostituiscano quelli veri latitanti.

AVVENTURA O AMORE?

Scappa dopo un colpo di fulmine: inseguirla è inutile, tocca solo a lei decidere

«Ci siamo conosciuti, attratti e finiti a letto nel giro di poche ore. Ci siamo frequentati un mese, era coinvolta, tenera, appassionata, poi senza dire nulla è sparita. Ho scoperto da amici comuni che ha un fidanzato storico e progetta il matrimonio. Sembra che il loro rapporto sia in realtà in crisi da tempo ma lei non vuole lasciarlo. Io sono sicuro che sta per fare un errore colossale e che tra noi potrebbe funzionare. Il suo indirizzo Facebok è l'unico recapito che ho, cosa posso scriverle?». ROBERTO

Non puoi dirle niente che non sappia già, temo. Puoi rivelarle i tuoi sentimenti, certo, ma ciò non ti garantisce il lieto fine. Non sempre si sceglie chi ci attrae, a volte vincono l'abitudine, l'affetto, la fedeltà a un sogno infantile. Dille che non capisci perché è sparita, che la desideri, ma non mettere in discussione il suo rapporto con l'altro: non spetta a te. L'ultima mossa infatti spetta a lei e non mi stupirebbe fosse il silenzio. ■

La sconfitta
Abitudine o amore?
Purtroppo in questa lotta
a volte non vince il migliore

Alsiroyal
500 g = 15 porzioni
Fatburner
Preparato per bevanda dietetica
Sostituto del pasto
✓ vegetariano
✓ vegan
✓ senza lattosio
✓ senza zuccheri aggiunti, contiene naturalmente zuccheri
✓ senza conservanti

Quest'anno pensaci prima...

PERDERE PESO È PIÙ FACILE
SE IL SAPORE È PIÙ GUSTOSO

- Con carboidrati complessi dell'avena integrale (non dello zucchero)
- Facile da preparare contiene già olio vegetale di alta qualità
- Alto contenuto di proteine della soia senza OGM

VEGAN
utilizzo di latte di soia o di riso

Dott. C. CAGNOLA Prodotti dalla Natura

Dott. C. CAGNOLA s.r.l. Unipersonale
Via Atto Vannucci, 14 - 20135 Milano
Tel. 02.36524486 - Fax 02.36525436
info@dottcagnolasrl.it - www.dottcagnola.it

RIZA al tuo fianco

I vostri successi

di **Daniela Marafante,** medico psicoterapeuta
daniela.marafante@riza.it

Lasciata sull'altare si

Le pene d'amore sono tra le sofferenze emotive più acute. Ma sono passeggere, hanno l'orologio incorporato: durano il tempo necessario a resettare la mente e a staccarla dai ricordi. A meno che non fermiamo noi le lancette!

Perché un abbandono ci ferisce tanto?

Essere desiderati dagli altri vuol dire che valiamo, che abbiamo un potere, l'essere scelto dall'altro ci dava valore: esserne di colpo esclusi è una forma di feroce svalutazione. Questo modo di pensare si può chiamare "narcisismo" e il dolore dell'abbandono ci infligge quella che si chiama "ferita narcisistica". Certo, soffriamo per l'abbandono, ma anche perché costituisce un nostro fallimento. Per superare il dolore dobbiamo cambiare il metro di misura e scoprire che valiamo per ciò che siamo, a prescindere dalle conferme che riceviamo dall'esterno.

Quando l'amore è dipendenza eccessiva

Spesso chi ama si annulla completamente nella persona amata. In questo modo perde la propria identità e soffoca o spegne le proprie potenzialità.Senza rendersene conto l'altro diventa una vera e propria droga, senza la quale tocca affrontare una sorta di crisi di astinenza. La sua mancanza fa sentire persi e toglie il senso alla vita, cadono i progetti costruiti assieme e il futuro appare come un buco nero, vuoto e nebbioso. Ma la vita fa anche un regalo: con la rottura offre l'opportunità di disegnare una "nuova vita", in cui amare senza più annullarsi.

Carla entra nel mio studio trascinando il corpo come se fosse un peso inutile, lo sguardo cupo a terra e, quando si siede, scoppia in un pianto disperato. «*Mi perdoni dottoressa, ma sono una donna distrutta, la mia vita non ha più senso e spesso mi vengono veri e propri pensieri di morte, la desidero per liberarmi dal dolore che sento dentro*». Cosa può aver causato la perdita della voglia di vivere in una donna giovane e graziosa, dall'aspetto e dall'abbigliamento femminili, ancora curati? Carla me lo racconta non appena riesce a fermare le lacrime.

Quella confessione che spezza il sogno

«*Tutto è successo in un lampo, un mese fa: era mercoledì e io e il mio compagno di vita, che condivideva anche la mia casa già da due anni, decidiamo in comune la data delle nozze. Sono felicissima e anche lui lo sembra, ma giovedì lo sento strano e venerdì mi confessa che deve lasciarmi, perché da parecchi mesi ha anche una relazione con un'altra donna che ama più di me e con cui vuole vivere. Dentro di me si spegne la luce. Nel week-end Mauro rimane ancora in casa con me e facciamo l'amore, ma lunedì raccoglie le sue cose e se ne va. Per sempre, dottoressa. Io, da allora, non vivo più: non mi do pace, mi dispero, mi chiedo perché, cosa ho sbagliato*».

«Quando si viene lasciati - è la prima cosa che le dico - l'errore che commettiamo è l'andare alla ricerca dei motivi che hanno spinto il partner a fare questa scelta. È stata colpa nostra? Cosa abbiamo sbagliato? O forse

COSÌ L'ANIMA CI FA RINASCERE

Il dolore rende passivi e così ci disintossica dal passato

I saggi hanno sempre sostenuto che "nulla è per sempre, ma tutto è eterno". Quindi è fondamentale riflettere non sulle sensazioni legate all'amore passato, continuando a rivangarlo, ma sul benessere che potrà arrivare dalle nuove relazioni, perché c'è sempre qualcosa di nuovo che ci aspetta là fuori. È importante non farsi domande su quando il dolore passerà e un nuovo amore arriverà: occorre essere vuoti, neutri e accogliere ogni emozione lasciandosi andare senza chiedersi quanto durerà. La passività in cui ci getta il dolore serve a consumare il passato e a farci rinascere, non va boicottata con un'attivismo troppo precoce.

è ripresa la vita

La regola: accetta la sofferenza, lasciala venire senza farti domande: solo così riscoprirai la gioia di vivere e sarai pronta per esplorare altri mondi e altre relazioni

è solo colpa sua e noi siamo state così ottuse da non accorgerci di nulla? Così la sofferenza si riproduce e soffriamo più a lungo. L'atteggiamento giusto è arrendersi al dolore, lasciarsene travolgere ma guardarsi profondamente e dirsi: "*Non dipende da me*". Quando un amore finisce è come se si radesse al suolo l'erba di un campo per permettere alla nuova erba di spuntare e crescere. Accetti il dolore, lo lasci venire senza farsi domande: solo così riscoprirà la gioia di vivere e sarà pronta per esplorare altri mondi». Nelle prime sedute la paziente mi confessa poi che non riesce a spostare nulla, neppure un fazzoletto, dalla casa dove ha vissuto con Mauro. «*Ogni volta che entro nella "nostra" casa mi sembra di vederlo lì e mi metto a piangere. Non ne posso più*». Quell'ultima frase è un buon segnale: l'energia sta risorgendo. Le do allora tre consigli per farla rinascere.

Tre consigli per non soffrire più

1 Il primo: modificare il più possibile l'arredamento della casa facendo sparire tutte le foto dove compare lui. Solo così l'aria che Carla respirerà sarà un'aria diversa, nuova.

2 Poi, appendere in camera da letto delle immagini che le suggeriscano pace e benessere e foto sue in cui si piace molto. Lei sta rinascendo, la sua anima femminile sta rigermogliando e presto se ne accorgerà.

3 Infine, le suggerisco di invitare a cena i suoi vecchi amici, e di farlo di frequente. Non esiste solo un essere umano sul nostro territorio sociale! Sono passati due mesi e Carla è tornata da me, con un volto sorridente. «*Ho seguito alla lettera i suoi consigli e, pensi, in questo periodo mi hanno offerto anche un nuovo lavoro dove ho incontrato persone piacevoli e interessanti. Sono di nuovo felice e quando faccio entrare qualcuno nel mio appartamento, non ho nessun ricordo della vecchia storia. Quella, come lei mi ha suggerito di fare, è solo casa mia e lì vivrò un nuovo amore, quando arriverà*».

Ridisegna la tua casa
È un buon sistema per aiutare l'energia a risorgere dopo un periodo difficile

Seguici su

acqua Lindos

Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente
ricca di magnesio imbottigliata
direttamente
alla fonte San Lorenzo

Fonte San Lorenzo
ACQUA
TERME di BOGNANCO
Since 1863
MAGNESIUM = 356 mg/L
Lindos
TERME DI BOGNANCO
% Natural Mineral Wate
500ml

Il magnesio della vita

È il minerale utile per sostenere il sistema nervoso. Previene l'ansia, lo stress e la stanchezza.

È la sostanza del buonumore

Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1744 mg/l

Silice
60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

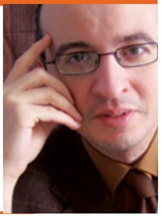
Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

Il giornale delle soluzioni

di Pietro Fornari *medico, psicoterapeuta*

La tua guida al benessere quotidiano



VITA SENTIMENTALE
Alla coppia felice servono quattro amici 30

PSICHE E BENESSERE
L'eccesso di prudenza spegne l'energia 35

LA PSICOSOMATICA
Svelato il mistero del gomito del tennista 41

VITA SENTIMENTALE

Alla coppia felice servono quattro amici

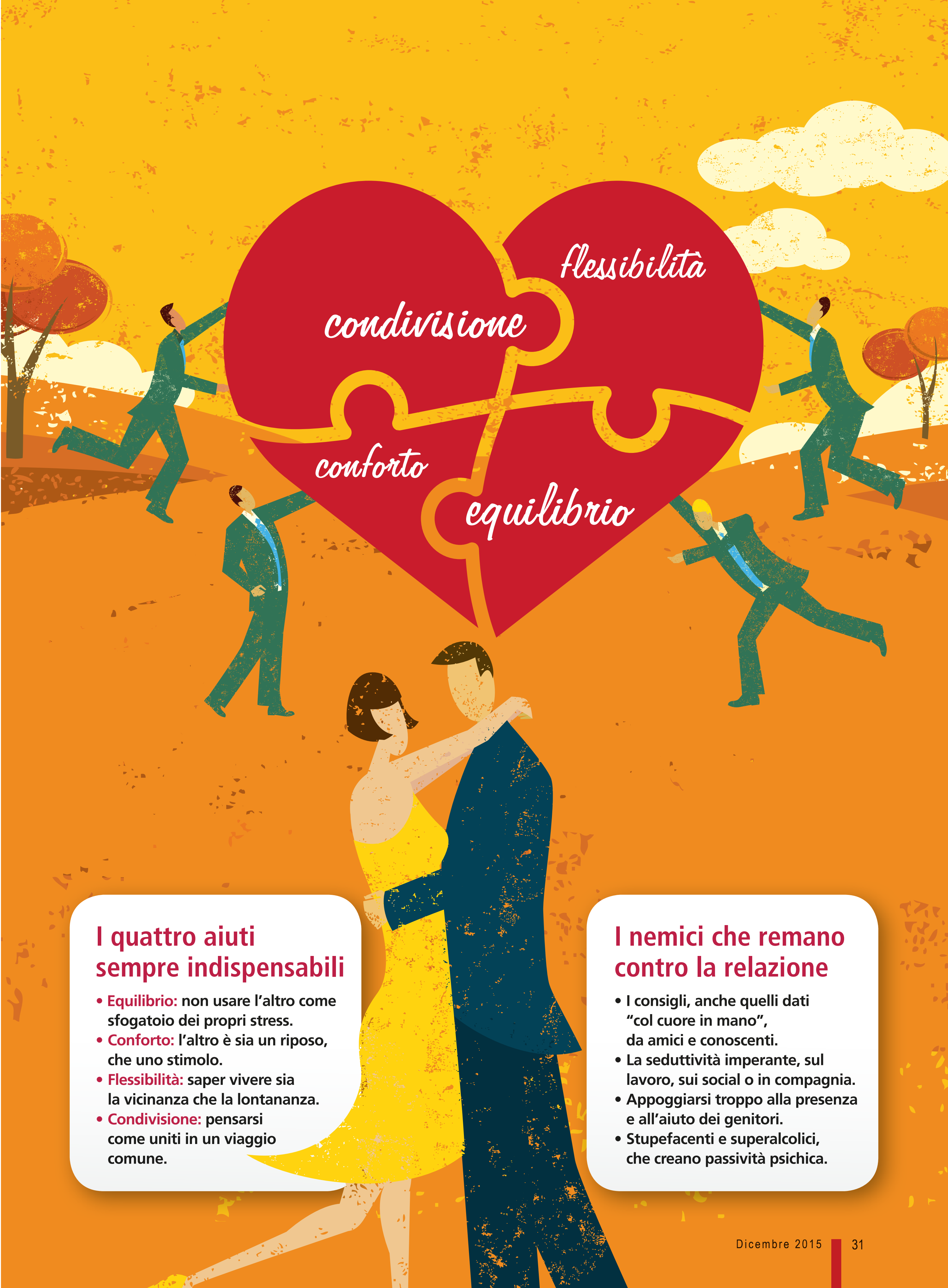
Basta l'amore? No, non basta: nella vita quotidiana mille nemici insidiamo la coppia: abitudini, stress, intrusioni… Occorre trovare validi aiuti. Eccone quattro che non devono mai mancare

Pensare che l'amore basti. Essere convinti che, se due persone si amano davvero, ciò sarà sufficiente ad affrontare il tempo e le difficoltà. È quello che ci ha insegnato una certa tradizione romantica e che è stato fatto passare come una verità assodata. Ma le cose non stanno così: se guardiamo con onestà ciò che accade alla maggior parte delle coppie non potremo fare a meno di prendere atto del fatto che l'amore, da solo, non basta. Anzi, sottoposto al carico della routine, ai sacrifici e alle fatiche della vita, incespica, si incarta, si spegne. Separazioni sofferte, convivenze infernali, vite bloccate... Riconoscerlo è il primo passo per fare qualcosa di concreto per superare i tanti ostacoli che una coppia deve affrontare.

No alle discariche emotive L'amore ha bisogno di "amici", cioè di fattori psichici che, ben coltivati e protetti, lo aiutino a tenere la rotta. Il primo di questi è l'equilibrio psichico individuale. La relazione infatti non può avere un assetto stabile se i due partner trascurano i problemi della propria interiorità. C'è chi soffre di continui sbalzi d'umore, ad esempio, e permette loro di invadere l'atmosfera di coppia, sperando che l'altro sopporti. O chi soffre di fobie, o di nevrosi, di intense forme d'ansia o depressione, di problemi con l'aggressività, di qualche forma di dipendenza, di questioni irrisolte con la famiglia di origine. Certo, il rapporto d'amore deve essere in grado di accogliere i problemi dell'uno e dell'altra, ma non può essere la panacea, il terapeuta o la discarica dove sfogare tutto. Prendersi cura di sé, nel modo consono, proteggerà il rapporto.

Conforto, non sacrificio Il secondo amico è il comfort. La relazione d'amore non dovrebbe essere comoda - altrimenti la mente di ognuno rischia di "sedersi" nell'assenza di stimoli - bensì confortevole. Serve un'atmosfera dove ognuno possa esprimersi liberamente e dispiegare la propria personalità, senza gabbie dettate da imposizioni o da gelosie. È un po'quel che si vede - il paragone non è azzardato - negli spot che pubblicizzano automobili di un certo livello: non dicono "compra quest'auto perché i sedili sono comodi",

CONTINUA A PAG. 32



I quattro aiuti sempre indispensabili

- **Equilibrio:** non usare l'altro come sfogatoio dei propri stress.
- **Conforto:** l'altro è sia un riposo, che uno stimolo.
- **Flessibilità:** saper vivere sia la vicinanza che la lontananza.
- **Condivisione:** pensarsi come uniti in un viaggio comune.

I nemici che remano contro la relazione

- I consigli, anche quelli dati "col cuore in mano", da amici e conoscenti.
- La seduttività imperante, sul lavoro, sui social o in compagnia.
- Appoggiarsi troppo alla presenza e all'aiuto dei genitori.
- Stupefacenti e superalcolici, che creano passività psichica.

VITA SENTIMENTALE

L'individuo e la coppia non restano mai uguali nel tempo: occorre vivere bene i momenti di slancio ma anche i necessari ripiegamenti

SEGUE DA PAG. 31

ma "quest'auto non ti sposta semplicemente da un luogo all'altro, ma ti fa vivere un'esperienza unica". Poiché la coppia deve viaggiare nella vita, è meglio che lo faccia nel nome della qualità, e non del sacrificio.

Sì ai mutamenti Il terzo aiuto è la flessibilità. Si pensa sempre che la routine sia un fattore stressante. Ma è così solo quando sono aboliti il senso del piacere e le alternanze degli opposti. Una routine sana, nella quale ciclicamente tornino aspetti importanti per la vita psichica e affettiva, offre alla relazione un buon terreno in cui crescere, fatto di sicurezza e di completezza. Parliamo della possibilità di accettare l'alternarsi di periodi

LE REGOLE

La privacy, regina di cuori che protegge i rapporti

Sono tempi duri per la privacy. Anzi durissimi, perché il mondo esterno tenta di entrare nella sfera privata da ogni parte e in ogni modo, trovando spesso i due partner impreparati. A infrangerla in modo pressoché continuo è la rete nelle sue varie forme: dai social in cui si espone la propria vita anche agli occhi di sconosciuti, alle chat che fanno suonare il cellulare ogni venti secondi. Ciò si aggiunge alle tradizionali forze anti-privacy: i figli piccoli, un giro di amici molto attivi, il contatto continuo con i genitori. Cose anche piacevoli e necessarie che però, nell'insieme, impediscono alla coppia di mantenere quello spazio interiore, quel luogo sacro, quel senso di mistero che aiuta il continuo rinnovamento. Siamo noi a dover proteggere la privacy con poche ma efficaci regole:

1. **non esporre ad altri le questioni più intime;**
2. **non far sapere sempre dove si è o si andrà;**
3. **non essere sempre raggiungibili e disponibili online e al telefono;**
4. **organizzare bene il tempo e lasciare sempre spazi per momenti di coppia.**

La coppia chiusa
Crede di evitare le interferenze, ma così diventa claustrofobica

Coltivalo nel tempo
L'amore è una pianta spontanea ma dà frutti a lungo se ne hai cura

più silenziosi ad altri di maggior dialogo, di maggiore o minore vicinanza, di maggiore o minore desiderio, proprio come avviene in natura. Sia l'individuo che la coppia mutano continuamente, bisogna accettare gli estri e gli abbandoni tipici della natura umana.

Vita condivisa Il quarto amico della coppia è la condivisione. In quest'epoca di forte spinta all'individualismo, è facile che la coppia diventi una specie di albergo in cui alloggiano due persone che cercano una realizzazione solo personale. L'amore, per restare vivo, ha però bisogno non solo che ognuno dei due si senta dentro un percorso individuale - cosa comunque fondamentale - ma che vi siano cose da vivere insieme, sia nel presente sia in ottica futura. Per questo è importante continuare a "concepire" una parte di interessi comuni. Ecco dunque i quattro grandi aiuti di cui la coppia ha bisogno. Come si vede, non sono cose che capitano da sé: vanno cercate, sviluppate, dosate con intelligenza. Ma una volta messe in atto, non si potrà che beneficiare dei loro doni. ■

LA GUIDA PRATICA

L'amore non è adagiarsi, ma agire attivamente

CAMBIA MENTALITÀ

Prendere atto che l'amore, da solo, non basta e che ha bisogno di aiuti non significa svilirlo. Ampliamo la visione che ci hanno tramandato. Amore non è solo il sentimento della fase iniziale e quel che resta di esso sul lungo periodo, ma è anche l'impegno, mantenuto nel tempo, per far restare vivo il rapporto. L'amore non è passivo: interviene attivamente.

EVITA GLI STEREOTIPI

"La passione prima o poi se ne va"; "Il matrimonio è la tomba dell'amore"; "I grandi amori finiscono" e altre frasi del genere sono solo veleno, frutto di esperienze altrui, forse anche mal gestite. Noi abbiamo le nostre chance e dobbiamo giocarle senza pregiudizi o stereotipi pessimistici. Non aderiamo a modelli, proteggiamo l'unicità della nostra relazione.

ACCETTA I MOMENTI DIFFICILI

Mentre un tempo la cultura del sacrificio faceva resistere in relazioni ormai prive di vita, oggi la cultura del "tutto e subito" rende quasi impossibile superare anche piccole crisi. Che però sono necessarie per crescere, individualmente e in coppia. Perciò, invece di spaventarci e di trarre conclusioni affrettate, cogliamo il senso di una difficoltà. Può essere una grande occasione.

Serve un'atmosfera dove ognuno dei due possa esprimersi liberamente e dispiegare la propria personalità, senza gabbie dettate da imposizioni mentali o da gelosie

In edicola il nuovo numero

Poste Italiane S.p.A. Spedizione in Abbonamento Postale D.L. 353/2003 (conv. in L.27/02/2004 n°46) art. 1, comma 1, LO/MI

RIZA

Bimestrale Dicembre 2015 • Gennaio 2016 • Numero 1 • Italia € 4,90

mandala

Therapy

Colora i mandala degli alberi

L'energia senza tempo della Natura ti aiuta a superare ansie, paure preoccupazioni

21 DISEGNI DA COLORARE

Così ritrovi l'equilibrio interiore anche nei momenti difficili

A soli 4,90 euro

Una raccolta di mandala da colorare. Così ritrovi il benessere e lasci emergere le tue potenzialità innate.

Non è un hobby, ma un vero e proprio farmaco dell'anima

RIZA

PSICHE E BENESSERE

L’eccesso di prudenza spegne l’energia

I danni della cautela eccessiva

- Non ci si sente mai veramente appagati, manca sempre qualcosa.
- Si vive con la sensazione che qualcosa di negativo incomba in ogni momento.
- Le occasioni sfumano, si guastano rapporti sentimentali e di amicizia.
- Si perde la capacità di provare gioia, esultare e celebrare qualcosa di bello.

La vita è un rischio incalcolabile: imbrigliarla in forme di autocontrollo con l’intento di gestire tutto rende impossibile rinnovarsi. Impariamo a mollare i freni e a ritrovare l’intensità

La parola prudentia, in latino, significa innanzitutto saggezza. Secondo gli antichi il principale attributo di chi voleva essere saggio era un atteggiamento di meditata cautela di fronte alle varie situazioni della vita. Non a caso, sia nella cultura latina sia in quella della Grecia classica, da cui noi deriviamo, si sviluppò il concetto filosofico di “misura”: nelle arti, nelle relazioni, nei giudizi, era importante individuare il necessario, né di più né di meno, e poi metterlo in atto. Espressione di ciò fu un aforisma, usato ancora oggi: in medio stat virtus, cioè la virtù (il valore o, appunto, la saggezza) sta nel mezzo, in una posizione intermedia tra due poli o verità opposte. Tutto

CONTINUA A PAG. 36

L'ipercontrollo blocca l'imprevisto e impedisce all'impossibile di diventare possibile

Scarsi risultati
La tendenza a fare troppi calcoli impedisce che gli sforzi vadano a buon fine

SEGUE DA PAG. 35

vero. Però, se questa visione viene applicata in modo rigido e a tutto campo rischiamo di imbrigliare la vita.

Le cose sfuggono In una società ansiosa e ansiogena come la nostra è facile che il concetto filosofico di prudenza e di cautela venga confuso con l'ossessione di "gestire tutto" e che la risultante non sia la saggezza, bensì il controllo. Anzi, un ipercontrollo su tutto quello che viviamo, perché abbiamo la sensazione che, altrimenti, le cose possano continuamente sfuggirci di mano. Ipercontrollati e iperprudenti: è così, dunque, che si affrontano i giorni, i mesi, gli anni, nell'intento di far bene ma con risultati sempre piuttosto scarsi rispetto agli sforzi fatti. Mentre la vita non fluisce più in modo spontaneo.

SCOPRIRE NUOVE TERRE

La vera cautela sa farsi da parte quando rischiare salva la vita

La specie umana, a partire dagli ominidi che l'hanno preceduta, si è sviluppata molto velocemente rispetto a tutte le altre creature e ciò l'ha messa subito in una situazione di grande pericolo. Nessun mezzo pratico a disposizione, un corpo meno agile di quello delle scimmie e tantissime insidie (animali feroci, intemperie, malattie, fame). Era ovvio perciò che lo stato di allerta continuo fosse la condizione principale di questi primi (e pochi) umani. L'ipercontrollo è un istinto arcaico che, dalla notte dei tempi, ci ha permesso di sopravvivere. Tuttavia, se l'umanità si fosse basata solo sulla cautela, non si sarebbe mai evoluta. E poiché chi non evolve non si adatta ai mutamenti, si sarebbe estinta. Ci volle un'altra componente fondamentale: la capacità di rischiare, cioè sapere agire "anche" senza fare calcoli, osare ciò che sembra inosabile, uscire dal conosciuto per scoprire nuove realtà, nel tempo e nello spazio. Un misto di rischio e curiosità. È questo l'ingrediente che ha salvato (e salva) l'uomo. Teniamolo sempre presente: la vera cautela, quando è necessario, sa farsi da parte e, da lontano, osserva il rischio che prova a scoprire "nuove terre".

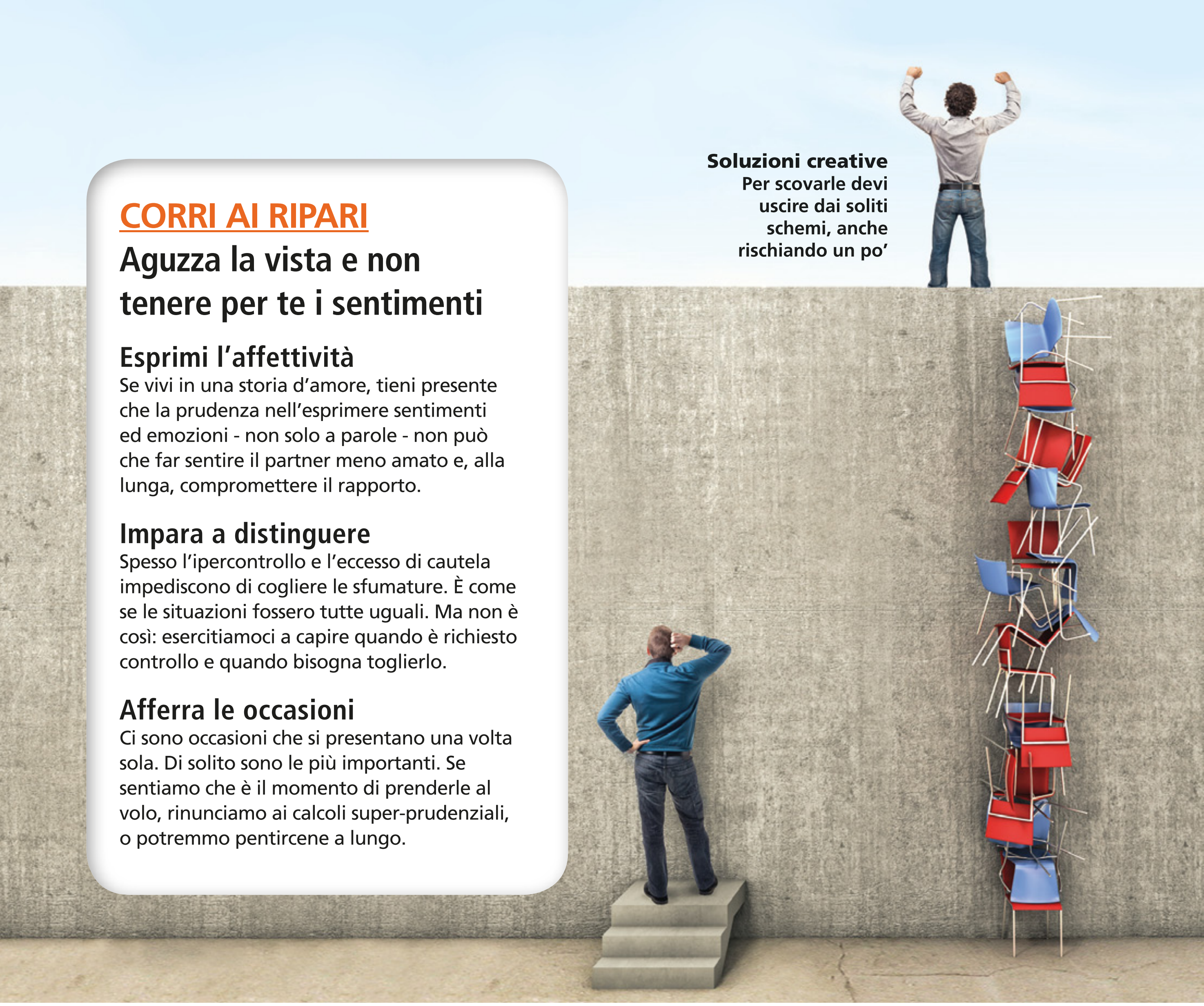
CORRI AI RIPARI

Aguzza la vista e non tenere per te i sentimenti

Esprimi l'affettività
Se vivi in una storia d'amore, tieni presente che la prudenza nell'esprimere sentimenti ed emozioni - non solo a parole - non può che far sentire il partner meno amato e, alla lunga, compromettere il rapporto.

Impara a distinguere
Spesso l'ipercontrollo e l'eccesso di cautela impediscono di cogliere le sfumature. È come se le situazioni fossero tutte uguali. Ma non è così: esercitiamoci a capire quando è richiesto controllo e quando bisogna toglierlo.

Afferra le occasioni
Ci sono occasioni che si presentano una volta sola. Di solito sono le più importanti. Se sentiamo che è il momento di prenderle al volo, rinunciamo ai calcoli super-prudenziali, o potremmo pentircene a lungo.



Soluzioni creative
Per scovarle devi uscire dai soliti schemi, anche rischiando un po'

La vita è incalcolabile Il bisogno psicologico di gestire l'ansia (dovuta a una visione del mondo come pieno di pericoli) si unisce al fascino filosofico della prudenza (vista come modo unico e nobile per affrontare la realtà). Nevrosi e life-style uniti insieme. Come possiamo uscirne? Innanzitutto diventando consapevoli dei danni di un atteggiamento calcolatore. Applicare il bilancino tra costi e benefici anche a situazioni - come quelle sentimentali e amicali - a cui proprio non deve essere applicato, fare i conti per prevedere i rischi, anche rispetto a scelte che hanno invece bisogno di una mente libera, finisce per imbrigliare la mente.

Un controllo tirannico L'ipercontrollo "esistenziale" impedisce all'impossibile - o, meglio, a ciò che sembra impossibile in quel momento - di essere anche solo concepito, e quindi di accadere. Limita insomma la vita al già conosciuto, e così la spegne. Tuttavia la vita spesso ci mette di fronte a situazioni più sfumate, più complesse e comunque diverse rispetto a quelle già vissute nel passato. A volte ci vuole elasticità, a volte bisogna lasciar correre, a volte bisogna perdere il controllo e lasciare spazio all'irrazionale e alle emozioni. Ma chi controlla tutto non ne vuol sapere e tira dritto, facendo altri danni.

La libertà dell'anima I danni cui si va incontro sono tre. Il primo è costituito dagli evitamenti. La persona è costretta ad evitare tutte quelle situazioni che Super Controllo e Super Prudenza giudicano rischiose: situazioni belle ma troppo intense, imprese eroiche ma senza sicurezza del risultato, sogni di cambiamento senza rete

CONTINUA A PAG. 38

PSICHE E BENESSERE

L'anima sogna
Il calcolo costi-benefici non si applica alle situazioni della vita: serve una mente libera

Se le giornate finiscono per ripetersi sempre uguali dentro binari prudenti e razionali, il risultato non sarà la tranquillità, ma un'ansia ancora maggiore

SEGUE DA PAG. 37

di protezione. Insomma, proprio ciò che serve a evolvere e ad essere felici. Il secondo è lo stato di continua allerta, anche quando non c'è davvero nulla da temere. I muscoli restano contratti, la mente continua a rimuginare, l'anima non è mai in pace. Il terzo è un atteggiamento di avarizia affettiva ed emotiva che, oltre a far vivere un'esistenza angusta, arriva a far saltare i nervi - e, spesso, ad allontanare - chi vive accanto. Mai gesti fuori dall'ordinario, mai qualcosa fatta solo col cuore. Ma l'anima è pulsione a vivere, a superare, a sognare. L'ipercontrollo è una maschera che la soffoca. Togliamola, coi tempi adatti a ognuno, e non rischieremo di vedere la nostra anima a trasformata in cinismo o in paura di tutto. ■

LA GUIDA PRATICA

Concediti il piacere anche se sembra un po' folle

OSSERVA CIÒ CHE TI PERDI

L'ipercontrollato, nel suo delirio gestionale, è convinto di vivere bene. In realtà sta solo sopravvivendo, perché non può concedersi tante situazioni piacevoli che richiederebbero irrazionalità e libere emozioni. Prova ad accorgerti di quanta discrepanza c'è tra ciò che desideri davvero e ciò che la cautela ti permette. Può essere un benefico shock.

FAI L'EROE NEL QUOTIDIANO

La vita ha bisogno che, periodicamente, diventiamo eroi. Ciò è possibile quando ci troviamo in situazioni difficili, apparentemente senza uscita e senza aiuti. Lì dobbiamo fare qualcosa di non calcolato, gettare cuore e mente oltre l'ostacolo. Non aspettiamo però solo le situazioni estreme: un atteggiamento eroico può essere utile anche nei problemi del quotidiano.

DA CAUTELA A SAGGEZZA

Cautela e controllo sono, di per sé, funzioni fondamentali e, vissute nel modo giusto, partecipano all'espressione dell'anima. Proviamo a trasformarli in una visione più ampia della vita, in un atteggiamento misurato che sa quando controllare e quando lasciarsi andare, e anche tenere una via di mezzo, che, in genere, serve di più.

NATURAL POINT

Enzylife

Sostegno DIGESTIVO!

VITALITÀ e BENESSERE

NATURAL POINT
Enzylife
Integratore alimentare a base di maltodestrine fermentate
120 capsule
DIGESTIONE
NATURAL POINT
Enzylife
Integratore alimentare a base di maltodestrine fermentate
60 capsule
DIGESTIONE

Miscela
a base
di enzimi
digestivi
naturali

120 caps	60 caps
Cod. Prodotto	**Cod. Prodotto**
930224050	930639099

La carenza di enzimi può determinare:

- ***DIFFICOLTÀ DIGESTIVA***
- ***BASSI LIVELLI DI ENERGIA***
- ***METABOLISMO RALLENTATO***
- ***DISTURBI INTESTINALI***
- ***FORME ALLERGICHE***
- ***SOVRACCARICO DI FEGATO E PANCREAS***
- ***ELEVATI LIVELLI DI ZUCCHERI***
- ***MINORE ASSIMILAZIONE DELLE SOSTANZE NUTRITIVE***
- ***ALTERAZIONE DELLO STIMOLO DELLA FAME***

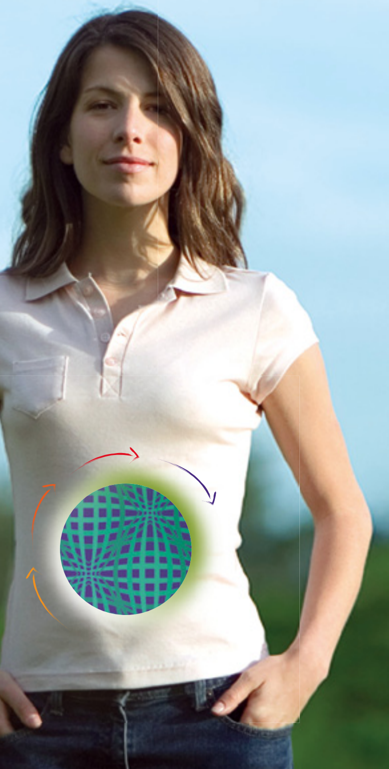
Tutto parte da una buona digestione: la tua vitalità, la tua salute, il tuo benessere.
***Enzylife è una miscela di enzimi formulata per digerire ogni tipo di alimento**: proteine, carboidrati, grassi, fibre e latticini.*

Gli enzimi digestivi sono sostanze che attivano la scomposizione degli alimenti in elementi più semplici e più adatti all'assimilazione.

***Enzylife** apporta una ricca gamma di enzimi, che aiuta il pancreas, contribuisce a normalizzare la funzione intestinale e aiuta a ridurre le particelle indigeste in circolo.*

***Enzylife** è consigliato a chi sviluppa carenze di enzimi e inefficienze digestive, transito intestinale irregolare e eccessiva produzione di gas intestinale; a chi, digerendo male ripetutamente, immette nel sangue particelle alimentari indigeste, che potrebbero dar luogo anche a reazioni allergiche.*

*Gli ingredienti di **Enzylife** di Natural Point sono privi di OGM. **In vendita nelle erboristerie, farmacie e negozi di alimentazione naturale.***

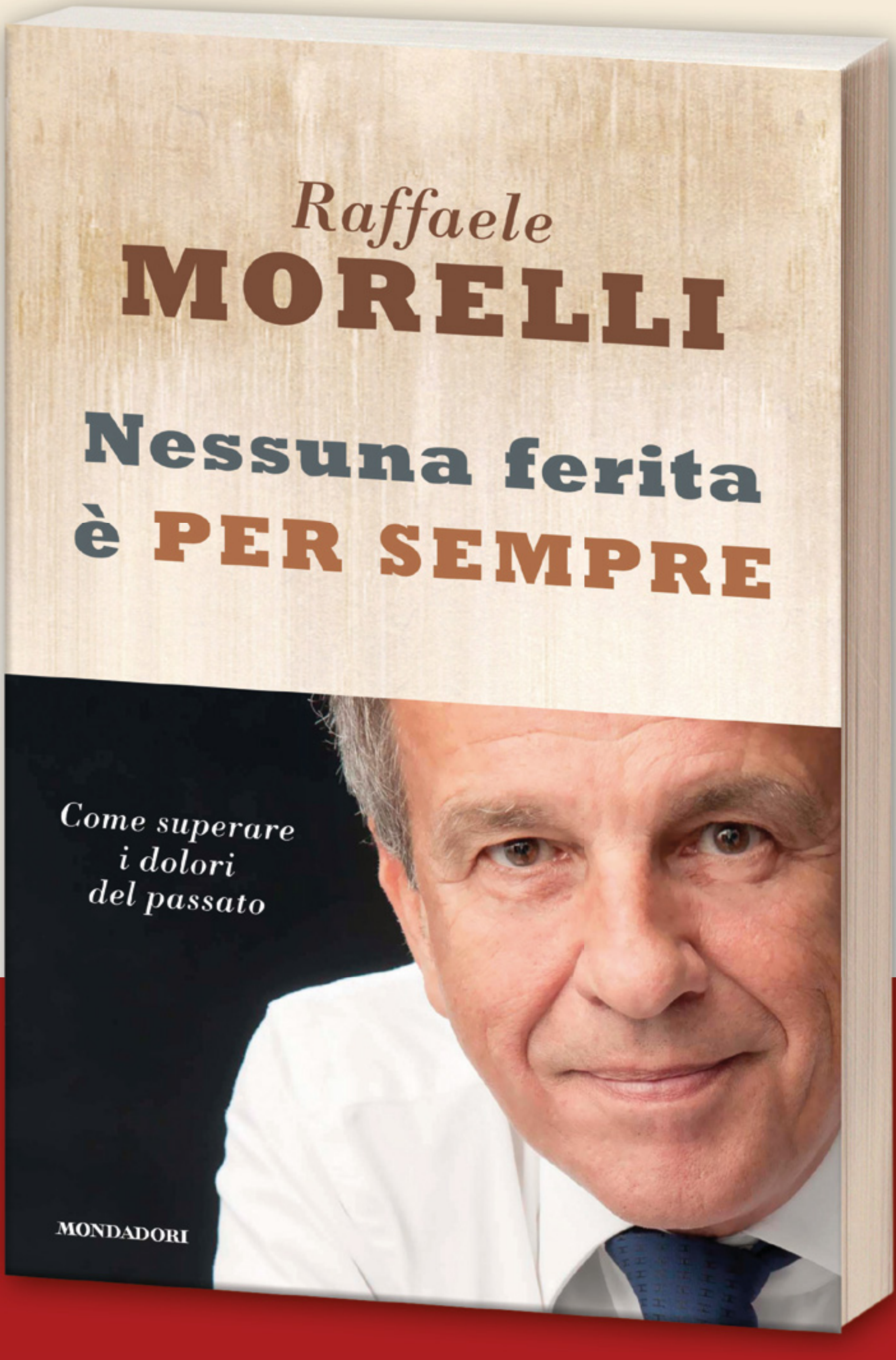


La tua vitalità e il tuo benessere
dipendono anche dalla qualità
della tua digestione!

Natural Point srl
via Pompeo Mariani, 4 - 20128 Milano tel. 02.27007247
www. naturalpoint.it - info@naturalpoint.it

ortolandesign.net

Il nuovo libro
di Raffaele Morelli


Raffaele
MORELLI
Nessuna ferita
è PER SEMPRE
Come superare
i dolori
del passato
MONDADORI

IN LIBRERIA

LA PSICOSOMATICA

Svelato il mistero del gomito del tennista

I disturbi a base psicosomatica non mirano solo al corpo, ma al suo “senso”, a ciò che ogni sua parte manifesta ed esprime di noi. Impariamo a conoscere e a trattare quelli che colpiscono il braccio e la mano

Intervenire sulla realtà, plasmarla, immettere in essa la nostra impronta. Sono tre azioni caratteristiche della specie umana, conquistate in centinaia di migliaia di anni di evoluzione. Non che molti animali non sappiano modificare l’ambiente circostante a proprio favore, ma nell’uomo questa capacità si è evoluta in modo straordinario. La stazione eretta e le braccia libere, non impegnate nel cammino e con mani capaci di funzioni sempre più raffinate, sono dunque lo strumento principale dell’affermazione umana sul pianeta.

Estensioni della mente Nelle braccia è depositata l’idea del “fare”: costruire, modellare, assemblare, rompere, creare, prendere, dare, colpire, tenere. Un fare percepito come azione consapevole sul mondo

CONTINUA A PAG. 43

Abbracciare e afferrare
Le braccia esprimono la nostra presa sul mondo. Quando si ammalano è a questa funzione che dobbiamo guardare

LE PATOLOGIE DELLE BRACCIA

Dal tunnel carpale alla vitiligine: ecco cosa stanno esprimendo

Artrite alla spalla: conflitto radicale sull'impegnarsi oppure no in qualcosa di importante.

Artrosi al gomito: tentativo inconscio di boicottare l'affermazione delle proprie esigenze espressive.

Artrosi alle mani: in nome di aspetti solo funzionali, non si dà spazio alla propria creatività o ai talenti manuali.

Epicondilite: eccesso, spesso su base narcisistica, di ambizione o di tendenza ad autoaffermarsi.

Sindrome del tunnel carpale: sensazione trascurata che la vita stia sfuggendo di mano, spesso su base depressiva.

Infiammazioni ai tendini: esposizione a sforzi eccessivi, anche solo mentali, rispetto alle proprie capacità.

Psoriasi al gomito: ci si sta sottoponendo forzatamente a situazioni di cui, inconsciamente, si ha molta paura.

Psoriasi al palmo della mano: si cerca di bloccare una forte aggressività verso un'ingiustizia o qualcuno in particolare.

Nevralgie alle braccia: il mondo mentale sta imprigionando le azioni, la sofferenza interiore è più di quel che sembra.

Facilità agli strappi muscolari: scarsa conoscenza delle proprie caratteristiche: forze, limiti, modalità. C'è molta insicurezza.

Eczemi alle mani o agli avambracci: trattenimento della propria energia creativa, voglia tarpata di vita sociale.

Vitiligine alle mani: una forte componente moralistica impregna di senso di colpa l'espressione autentica di sé e fa venire profondi sensi di colpa.

I SIMBOLI DEL BRACCIO

C’è chi ha polso e chi vuole toccare con mano

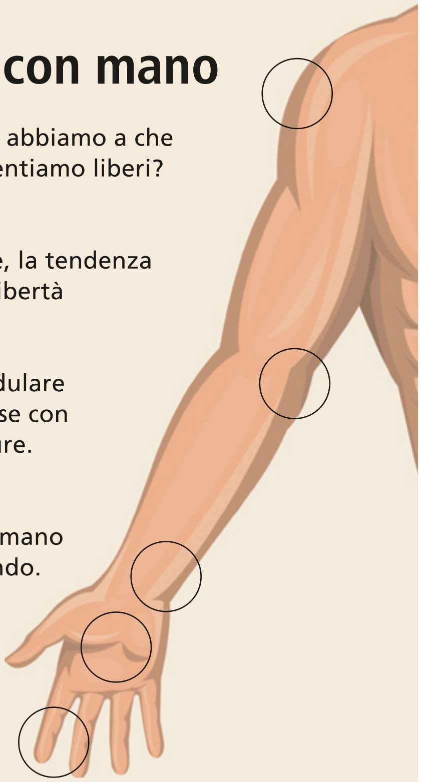
Spalla: rappresenta l’atteggiamento che si ha verso la realtà con cui abbiamo a che fare. Siamo disponibili ad agire oppure abbiamo forti resistenze? Ci sentiamo liberi? Fare o non fare: questo è il problema.

Gomito: esprime, con la sua convessità e la sua escursione articolare, la tendenza all’affermazione di sé, delle proprie esigenze e ambizioni, nonché la libertà di pensiero: sentirsi liberi di agire, di creare, di rifiutare.

Polso: la sua funzione è il suo stesso simbolo, cioè la capacità di modulare l’intervento in quello che facciamo. Avere polso significa seguire le cose con decisione, avere il polso della situazione significa coglierne le sfumature.

Mano: prendere, tenere stretto, lasciar andare, accarezzare, colpire, respingere, bloccare. In tutti i casi, essa contiene il senso dell’avere in mano la situazione. È estensione della volontà di gestire le relazioni col mondo.

Dita: come parte della mano, ne condividono il senso. Come parti specifiche esprimono la capacità di intervento raffinato sulla realtà. Plasmare, modellare, creare, rifinire, toccare, sentire, contare, ecc. In breve: evolvere.



Nelle braccia è racchiusa l’idea del “fare”, del modificare: i disturbi del braccio o delle mani rivelano un conflitto interiore legato al proprio intervento nella realtà concreta

SEGUE DA PAG. 41

circostante, per renderlo più vivibile, più utile e più bello. Il nostro cervello quindi, che è progredito insieme alle braccia, sa che esse esprimono questi significati. Gli arti superiori sono del resto una sua estensione nello spazio. Se la mente vuole agire su ciò che ha intorno, sono le braccia, innanzitutto, a produrre tale azione. Per questo motivo, che è radicato nel nostro sistema neuromuscolare da tempo immemore, un disturbo o una malattia che colpisca un braccio in una o più delle sue parti rivela una problematica legata al tema dell’intervenire sulla e nella realtà.

Una gamma di conflitti Si tratta di questioni irrisolte che non sono state elaborate a livello cosciente, oppure che sono trascurate e che, per questo, hanno bisogno di esprimersi nel corpo. Il conflitto principale è tra il fare e il non fare, l’agire o il non agire: si va dal non decidere se dare o non dare, alla tensione tra sferrare un pugno oppure no; dal mettere la propria impronta o seguire quella di un altro, al tenere in pugno qualcuno o lasciarlo andare, e via dicendo. Le braccia sanno creare ma anche distruggere, attaccare e difenderci, ed è tra questi estremi che si trova la gamma di conflitti capaci di produrre sintomi in questa zona del corpo. Come si vede non siamo nella psicosomatica più conosciuta, quella dei sintomi viscerali (colite, gastrite, cistite, tachicardia) o nervosi (cefalea, nevralgie, epilessia), che esprimono problemi pulsionali ed emotivi. Qui siamo di fronte a problemi spesso legati a una fase più evoluta dello sviluppo psichico: quella che riguarda l’etica e l’affermazione della personalità.

Le domande chiave È questo che accomuna, alla radice, patologie molto diverse tra loro, come, ad esempio, la sindrome del tunnel carpale e la pe-

CONTINUA A PAG. 44

LA PSICOSOMATICA

Di fronte a disturbi delle braccia dobbiamo chiederci: riesco ad affermare me stesso nella famiglia e nel lavoro?

SEGUE DA PAG. 43

riartrite scapolo-omerale, la sindrome di Raynaud e l'artrosi alle dita della mano. Di fronte ai problemi di uno o di entrambe le braccia dobbiamo chiederci: ho dei conflitti, dei dubbi, delle forti ambivalenze tra il volere e il non voler fare qualcosa? Legittimo la mia creatività e i miei progetti oppure no? Riesco ad affermare me stesso in società e sul lavoro? Do peso alle mie idee? Ho stima di me e do valore a ciò che faccio? Sembrano domande banali, ma smettono di esserlo quando a farsele, con serietà, è una persona che presenta un disturbo agli arti superiori. Occorre dare voce ai muscoli, alle articolazioni, ai legamenti, che hanno sicuramente qualcosa di sofferto da dichiarare e qualcosa di importante da suggerire.

Una via di conoscenza A volte, riflettendo su di sé e sul simbolismo della parte di braccio colpita (oltre che sul tipo di patologia), il problema si affina sempre di più: supera il conflitto tra fare e non fare e approda a un livello di complessità ulteriore: cosa scegliere? Come distinguere e decidere? Quale intensità di azione tenere? Agire in modo dirompente oppure modulare, temporeggiare, alternare? Comprendiamo così che la psicosomatica delle braccia esprime non solo conflitti inconsci, ma anche sfaccettature della coscienza, ci mette di fronte alle tensioni tra i nostri gusti, alle questioni estetiche, ai modi e ai metodi con cui si interviene sulla realtà. Siamo chiamati a conoscere meglio la nostra personalità e a darle la giusta possibilità espressiva. Ciò che viene dalle braccia, se ben compreso, contiene sempre la capacità di risolvere e di evolvere. ■

LA GUIDA PRATICA

E se i disturbi persistono non alzare le braccia al cielo!

RISPETTA IL SINTOMO

Spesso si pensa che un disturbo che colpisce un braccio sia meno "importante" di uno che riguarda torace o addome. Così si tira avanti trascurando la sua presenza. Invece ci sta dicendo di modificare il nostro modo di agire. Rispettiamo perciò i limiti che ci pone, e ascoltiamolo.

COGLI IL SENSO

Secondo la zona di braccio colpita, il sintomo racconta storie differenti. Molto utile può rivelarsi lo schema proposto a pagina 43, che offre una prima lettura dei possibili significati. Questi vanno portati nella nostra realtà personale e servono non da verità assoluta, ma da chiavi di lettura, da spunti e da intuizioni per portare alla luce i conflitti inconsci.

QUANDO SONO CRONICI

Se i problemi alle braccia si ripresentano significa che il tuo modo di intervenire sulla realtà continua a essere conflittuale. Serve allora una riflessione accurata per capire quali siano le tue priorità, se ciò che fai lo senti autentico, se ti legittimi davvero nelle tue scelte. Sono tre aspetti fondamentali, spesso purtroppo trascurati.

Dai voce al corpo
E ascolta quello che già sta dicendo modificando il tuo modo di agire

PLURILAC
PLURILAC®
COMPRESSE MASTICABILI
Integratore alimentare a base di Tamarindus indica, Phyllantus emblica, Terminalia bellerica e Terminalia chebula
senza glutine
20 compresse da g 2,2
Contenuto netto totale g 44 ℮
Alphrema

STITICHEZZA

Vai in bagno di rado?
Ti scarichi poco, a fatica e… non del tutto?
Avverti **gonfiore e pesantezza**?

PROVA

PLURILAC®

COMPRESSE MASTICABILI

NOVITÀ

20 compresse masticabili

IN FARMACIA

Regolarità del transito intestinale
Terminalia bellerica - Terminalia chebula - Tamarindus indica

Funzionalità epatica
Phyllantus emblica

Normale volume e consistenza delle feci
Tamarindus indica

PLURILAC® COMPRESSE MASTICABILI è un integratore alimentare formulato su basi naturali, una felice associazione di antico e moderno per affrontare tutte le sfaccettature del problema stitichezza. Contiene estratto di **Tamarindus indica** ed una miscela bilanciata di tre piante officinali tipiche della zona himalayana: **Phyllantus emblica, Terminalia bellerica e Terminalia chebula.** Completa la formulazione una fonte di acidi grassi a catena corta: i ben noti SCFA.
Modalità d'uso: 1 compressa masticabile al giorno, dal gradevole sapore di Tamarindo, preferibilmente prima di coricarsi.

Per favorire la regolarità del transito intestinale si raccomanda uno stile di vita sano con un buon livello di attività fisica, l'assunzione durante la giornata di abbondanti liquidi e di cibi ricchi di fibre.
Leggere le avvertenze riportate sull'astuccio.

Alphrema
Alphrema srl
via Caduti della Liberazione, 48
21047 - Saronno (VA)
tel. +39 02 963 190 01
fax +39 02 967 052 40
www.alphrema.it info@alphrema.it

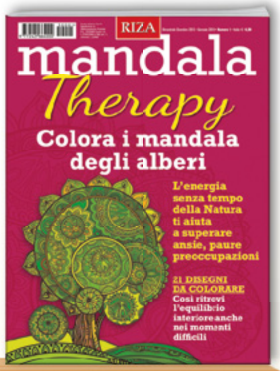
LE RIVISTE IN EDICOLA

L'équipe di medici, psicologi del Gruppo Riza ti offre ogni mese tanti strumenti pratici per portare benessere e salute nella tua vita

Riza Psicosomatica

Alimentazione Naturale

Mandala Therapy



Dimagrire

Salute Naturale

Curarsi Mangiando

Salute Naturale Extra

Riza Scienze

PerdiPeso

MenteCorpo

Figli Felici

Li trovi in edicola oppure ordinali a Edizioni Riza - Tel 02/5845961

QUESTO MESE I LIBRI

CONTRO GASTRITE, REFLUSSO E CATTIVA DIGESTIONE

RIZA
COSÌ SI VINCE L'ACIDITÀ DI STOMACO
TUTTO QUELLO CHE OCCORRE FARE PER CURARE UNA VOLTA PER TUTTE GASTRITE, ULCERA E REFLUSSO

I cibi più adatti, i consigli alimentari e i menu più efficaci per prevenire e curare i disturbi allo stomaco. Così combatti acidità e bruciori, eviti l'ulcera, faciliti la digestione.
In edicola con Dimagrire e da solo dal 20 novembre 2015

LO STRUMENTO PIÙ FACILE PER PERDERE PESO

La grande novità
Dimagrisci con il tuo DIARIO alimentare
RIZA

Se annoti tutto quello che mangi durante la giornata, prendi coscienza dei tuoi errori alimentari e li correggi spontaneamente. Ecco il "diario" che ti farà dimagrire facilmente.
In edicola con Dimagrire e Le Ricette PerdiPeso dal 20 novembre 2015

MINERALI INDISPENSABILI CONTRO L'INVECCHIAMENTO

RIZA
LA COPPIA VINCENTE
Zinco & Selenio
Zn
Se

Zinco e selenio svolgono molte funzioni essenziali: ci mantengono giovani, curano la pelle, proteggono il cuore, combattono le infezioni e la depressione. Come farne scorta e sfruttare le loro proprietà.
In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 novembre 2015

COME STARE BENE OGNI GIORNO DELL'ANNO

RIZA
L'agenda del benessere

Un'agenda davvero "speciale", che ti propone numerosi consigli utili per regalarti occasioni di benessere e per vivere al meglio tutte le giornate del nuovo anno.
In edicola con Salute Naturale e Riza Psicosomatica dal 26 novembre 2015

VIA LA DEPRESSIONE COI RIMEDI VERDI

RIZA
I nuovi antidepressivi naturali
Per ritrovare la voglia di vivere

Sono molti gli alleati naturali per combattere gli stati depressivi. Il più conosciuto è l'iperico, ma ve ne sono altri meno noti, tra cui anche rimedi omeopatici, oli essenziali e fiori di Bach.
In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 dicembre 2015

ELIMINA IL SOVRAPPESO E I MALI DI STAGIONE

La dieta facile per l'inverno
DIMAGRISCI E NON TI AMMALI
Con gli alimenti giusti bruci i grassi e rinforzi il sistema immunitario
RIZA

Un programma di alimentazione basato sui cibi che sono tipici della stagione invernale. La dieta che proponiamo è efficace per dimagrire e per aumentare le nostre difese immunitarie.
In edicola con Curarsi Mangiando dal 28 novembre 2015

UN CONCENTRATO DI SOSTANZE VITALI

RIZA
I PRODIGIOSI SEMI meglio dei farmaci
Salvano il cuore, proteggono il cervello e allungano la vita.
Sono un concentrato di vitamine, minerali, proteine e fibre.
Lino
Finocchio
Sesamo
Canapa
Zucca
Chia

Nei piccoli semi di molte piante sono racchiusi elementi fondamentali per la vita che servono a rinforzare e curare il corpo. I semi più utili: canapa, sesamo, chia, girasole, zucca, lino, mais.
In edicola da solo dal 26 novembre 2015

RICETTE, SALUTE E PESO FORMA

RIZA
Ricette facili a BASSO INDICE GLICEMICO
PREVENGONO DIABETE E SOVRAPPESO
CON IL PROGRAMMA "ANTI PANCIA" SUPER EFFICACE

Una guida per tenere sotto controllo glicemia e peso corporeo, con oltre 130 ricette e un programma anti pancia.
In edicola da solo dal 28 novembre 2015

VIA I DOLORI E LE INFIAMMAZIONI

RIZA
COME VINCERE MAL DI SCHIENA E CERVICALE
COSA FARE QUANDO IL DOLORE NON PASSA

Come sconfiggere la lombalgia, i disturbi alla cervicale e alle articolazioni: i rimedi naturali, i cibi più indicati e i consigli psicosomatici.
In edicola da solo dal 5 dicembre

o direttamente sul sito www.riza.it (AREA SHOPPING)

Il tema del mese

Fai ripartire il metabolismo mentale

Sblocca la mente sblocchi la vita

AMORI SEMPRE SBAGLIATI
CONFLITTI ANNOSI CON I FIGLI O I GENITORI
RELAZIONI DOLOROSE DA CUI NON SI ESCE
TRADIMENTI CONTINUI
TENDENZA A FARSI MANIPOLARE

Dietro queste situazioni croniche, dietro questi errori ripetuti mille volte, c'è sempre un'energia che preme e non trova sbocco. Perché hai eretto una diga. È un errore che tutti facciamo con noi stessi. Ma rimediare è facile e veloce!

A cura di Vittorio Caprioglio
medico, psicoterapeuta
Hanno collaborato:
C. Marazzina, P. Lumia, D. Mosca.
Immagini: A. Ruggieri.

Come uscire dalle paludi esistenziali

OGNI VOLTA SOGNI DI CAMBIARE VITA, MA RESTI LÌ? DICI BASTA, PERÒ CI RICASCHI? VUOL DIRE CHE STAI GIRANDO INTORNO ALLA TUA INFELICITÀ COME AL TUO STAGNO PRIVATO E TI RITROVI DA CAPO A RIPERCORRERE GLI STESSI SCHEMI MALATI: LITIGI, RIPICCHE, PASSIVITÀ, INSODDISFAZIONE. È IN GIOCO LA TUA ANIMA. ECCO COME SI IMPALUDA E COME VENIRNE FUORI

A volte la nostra vita sembra fermarsi in un punto e non muoversi più da lì. Il problema è che in quel punto stiamo male, ma più cerchiamo di smuoverci, più ci impantaniamo e la sensazione di immobilità si fa pressante. La palude può prendere la forma di una relazione di coppia complicata in cui ci si molla e ci si riprende, per anni; di un posto di lavoro in cui non ci si sente realizzati ma da cui non si riesce a staccarsi; di una famiglia in cui si litiga da sempre. Situazioni vissute come un'eterna palla al piede che impedisce di volare: «*Sarei felice se non fosse per i miei problemi in famiglia!*». I pensieri fissi non ci abbandonano mai: «*Non sono all'altezza, sono sempre il solito*». «*Ho sempre paura delle mie reazioni, così passo il tempo a controllarmi e divento innaturale*». «*Devo farcela, perché non ci riesco?*». E che dire di quei classici copioni che, spesso inconsapevolmente, recitiamo sempre uguali? L'amante ingenua tradita da mille promesse, il seduttore seriale, il buon amico che si fa sempre manipolare: usciamo da una storia che ci ha procurato sofferenza, pensiamo che d'ora in poi sarà tutto diverso, ma nel giro di poco tempo ci ritroviamo in una situazione identica alla precedente. Scartiamo da un binario per rientrare in uno uguale, riproducendo all'infinito la stessa situazione dolorosa, con persone diverse.

Perché ci finiamo dentro? Per sfortuna, perché è destino, perché il mondo è cattivo, perché in noi c'è qualcosa di sbagliato? No, niente di tutto questo. Ci finiamo dentro perché lo vogliamo. Per comprenderlo occorre smontare la mentalità corrente, perché è lei il vero problema. L'impaludamento deriva da un errore che facciamo con noi stessi.

Sono i problemi a salvarti Perché certi atteggiamenti di un figlio o di un genitore ci toccano, scatenando quella reazione che sappiamo non porterà a nulla? Perché certe persone sbagliate ci attraggono, sapendo che si approfitteranno ancora di noi? Perché i problemi ritornano uguali? Perché non ce ne liberiamo? La risposta è semplice: perché una parte di noi ne ha bisogno. Una parte di noi che la psicologia chiama anima o mondo interno. Forse in loro vediamo qualcosa di noi che non riconosciamo, forse il conflitto con loro attiva una nostra caratteristica fondamentale, che abbiamo messo da parte ma senza la quale non possiamo essere noi stessi, non possiamo fiorire, non possiamo fare ciò

CONTINUA A PAG. 52

Cosa impedisce di superare i disagi in tempi ragionevoli? La tendenza a correggere le situazioni “sbagliate” per riportarle in fretta dentro la “normalità”, finendo solo per renderle croniche

COS’È IL METABOLISMO MENTALE, ECCO COME LO MANDIAMO IN TILT

Regola il rapporto tra mondo interno ed esterno: se non lo rispetti rischi di farlo girare a vuoto per molto tempo

Tutti conosciamo il metabolismo del corpo: quel complesso e raffinato insieme di reazioni chimiche che gli permette di continuare a vivere e ad accrescersi, assorbendo dall’esterno ciò che gli serve (con la respirazione e l’alimentazione), scomponendolo, traendone infine energia e materiali utili ad essere trasformati e inglobati nelle strutture dell’organismo. Un buon metabolismo è in pratica un buon rapporto tra interno ed esterno. E la psiche? Non solo influenza direttamente il metabolismo generale, ma si può dire che possieda un suo proprio “metabolismo”. Sappiamo che le emozioni e gli stati interiori possono farci mangiare poco o tanto, farci ingrassare o dimagrire, farci deperire o rifiorire, farci respirare a fatica o a pieni polmoni, che influenzano attraverso lo stress o l’entusiasmo le difese immunitarie portandoci ad ammalarci o a guarire. Ma c’è di più.

NUTRIMENTI PSICHICI Ma la psiche ha in più i suoi specifici nutrimenti: incontri, occasioni, amori, litigi, conflitti, esperienze belle e brutte. Ha i suoi modi di elaborare e rispondere: emozioni, sensazioni, stati energetici come l’ansia o la passione, la paura, la forza di volontà, l’azione, le decisioni. E ha i suoi linguaggi: il sogno, i sintomi, le immagini. Esattamente come quello generale, il metabolismo mentale può funzionare bene, in modo fluido, oppure rallentare, accumulando sostanze di scarto e tossine. In questo caso tossine mentali: pensieri fissi, lamenti, rimpianti, comportamenti “sbagliati”, fissazioni sul passato. Quando accade? Quando siamo bloccati dentro una mentalità rigida e di conseguenza anche dentro situazioni o relazioni da cui non riusciamo a trarre soddisfazione, gioia e piacere.

La forma della palude

Puoi sentirti bloccato in una relazione sbagliata o in un posto di lavoro inadeguato. Ma quella è la forma apparente della palude. In realtà è sempre uno schema mentale ciò di cui sei prigioniero

SBLOCCA LA MENTE

Amore, lavoro, genitori e figli: quando vanno in cortocircuito non devi intervenire su di loro, ma chiederti: cosa vuole la mia anima?

SEGUE DA PAG. 50

che la vita si aspetta da noi. Forse dobbiamo rifare cento volte la stessa strada perché ci ostiniamo a non vedere una forza, un'energia che ci caratterizza ma che abbiamo relegato in un angolo e che solo in quel percorso possiamo incontrare. Ecco il senso delle ripetizioni. Non vanno guarite. Sono già loro la cura, ma da un'altra malattia, una malattia mortale della psiche che si chiama in molti modi: apatia, abitudine, rinuncia, sottomissione, modelli mentali rigidi, convinzioni innaturali.

Antidoto alla rinuncia I percorsi di vita contorti o interrotti, le relazioni-labirinto, i muri che si rialzano ogni volta che li superiamo, le paludi che ci rallentano sono l'antidoto che l'anima ha escogitato per guarire questa malattia della psiche ed estrarre da noi le capacita uniche che ci caratterizzano. Ma che ancora non vediamo. Invece noi ci diamo da fare nella direzione sbagliata e complichiamo tutto. Pensiamo di curare il sintomo e non vediamo la malattia. Nelle paludi esistenziali le persone si comportano sempre nello stesso modo. Pensano che il problema sia esterno, legato a quella persona, a quella relazione. Più girano a vuoto cercando di sciogliere un nodo apparente, più si fissano: «*Finché non risolvo quel problema non sarò felice*». Siamo tutti figli di una mentalità omologata che ha disconosciuto l'interno. E quanto più viviamo proiettati all'esterno, cercando cause e soluzioni a falsi problemi, tanto più ci condanniamo all'immobilità interiore e a ripetere all'infinito lo stesso schema. «*Soffro perché non lascia la moglie. Perché scelgo sempre uomini sposati?*». Come mai l'anima non ti vuole in un rapporto "normale", come mai sceglie per te sempre rapporti impossibili? Cosa ti sta dicendo? Questa è la vera domanda. E se volesse far emergere il tuo lato indipendente? Forse sei tu che con un uomo in casa non ci vuoi stare... Eliminare o risolvere il "problema esterno" non solo è impossibile, è pericoloso. Il punto non è combattere la propria tendenza (è inutile: ritorna sempre) ma comprenderne il senso. Cosa vuole da te l'anima, il mondo interno?

LA STORIA DI UN MEDICO DI SETTE ANNI

Così il piccolo Marco curava l'invisibile malattia del suo papà

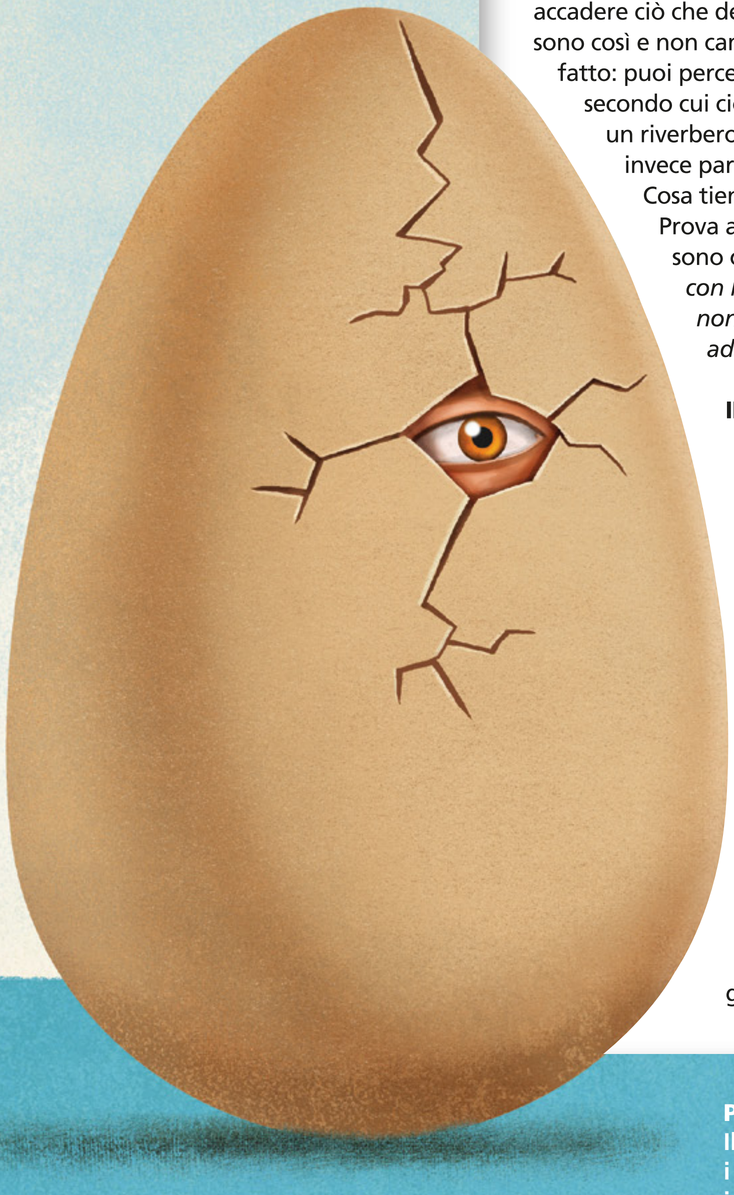
Antonio ha un cruccio: suo figlio. Ha solo sette anni il piccolo Marco, è un bravo bambino e va bene a scuola, ma Antonio è preoccupato. La sua impulsività, la difficoltà a tener duro e ad affrontare le piccole frustrazioni - un divieto, un impegno da svolgere, una sconfitta al gioco - lo indispone. Tanto che spesso lo sgrida, e Marco reagisce da par suo con grandi capricci. Mara, la mamma, se la cava assai meglio. «*È piccolo, crescerà*», dice. Lo prende in modo più morbido e miracolosamente con lui ottiene tutto. Antonio inizia a farne una malattia. Pensa di non essere un buon padre, si chiede come fare per aducare meglio suo figlio. Un giorno, all'ennesimo bisticcio, Mara alza il sopracciglio dal divano e gli dice: «Ma perché te la prendi con lui? Tu sei uguale». La frase è un fulmine. Antonio rivede se stesso, tutti i suoi sforzi di anni per essere equilibrato e smussare l'impulsività se li era scordati. Ora quel figlio cosi amato e così simile a lui ha riacceso la fiamma e lo fa sbottare per niente. È un male? No, perché assieme all'impulsività Antonio da anni stava perdendo ben altro: la spontaneità, la naturalezza, la capacità di divertirsi e giocare, la creatività. Pensava di dover educare suo figlio, invece è il piccolo Marco che lo sta curando. Antonio impara a stare con lui in modo diverso e questo cambiamento contagia anche la sua vita e i suoi rapporti di lavoro. E la sua creatività rinasce.

LA CHIAVE PER RIPARTIRE

Tutto diventa fluido se non sei preso dai tuoi schemi e dai fantasmi mentali

Qualcuno ha detto o fatto qualcosa che ti ha ferito, o qualcosa che ti aspettavi accadesse non è accaduta, o continua ad accadere ciò che detesti. Provi un senso di ineluttabilità: le cose sono così e non cambieranno. Ti senti schiacciato. Questo è un fatto: puoi percepirlo così com'è, o inserirlo in una mentalità secondo cui ciò che conta avviene fuori di te e tu non sei che un riverbero, un effetto di eventi felici o sfortunati. Occorre invece partire da qui: l'esterno non può produrre frutti. Cosa tiene in vita il disagio? L'atteggiamento mentale. Prova a chiudere gli occhi e a percepire che le cose sono così e non cambieranno. «*La mia vita così com'è, con le cose che ci sono, senza dirmi se vanno bene o non vanno bene. La mia vita con le cose che ci sono adesso, esattamente come adesso*».

IL POSTO MIGLIORE Un fiore non si chiede se è nel posto giusto per fiorire: fiorisce. Non si chiede se ha vicino la pianta giusta, se ha trovato il fidanzato migliore, se la sua vita è stata una buona vita, non si chiede se le cose andranno meglio o peggio. Sta nelle cose come sono. In un famoso testo Osho chiede: «Se arrivasse Dio, cosa gli diresti?». «*Sa, mio marito mi tradisce, il mio bambino non studia, l'altro giorno volevo comprare un vestito, poi non l'ho comprato e ci sono rimasta male, guadagno troppo poco…*». Dio si annoierebbe e se ne andrebbe seduta stante. Il fiore, lì nello stato in cui si trova, nel punto in cui è, coglie tutte le opportunità. A volte non le vedi perché sei preso da te, dai tuoi sistemi mentali, dal tuo modo di vedere il mondo. Questa è la saggezza: stare nelle cose esattamente così come sono. È l'atteggiamento giusto per "metabolizzare" gli eventi.

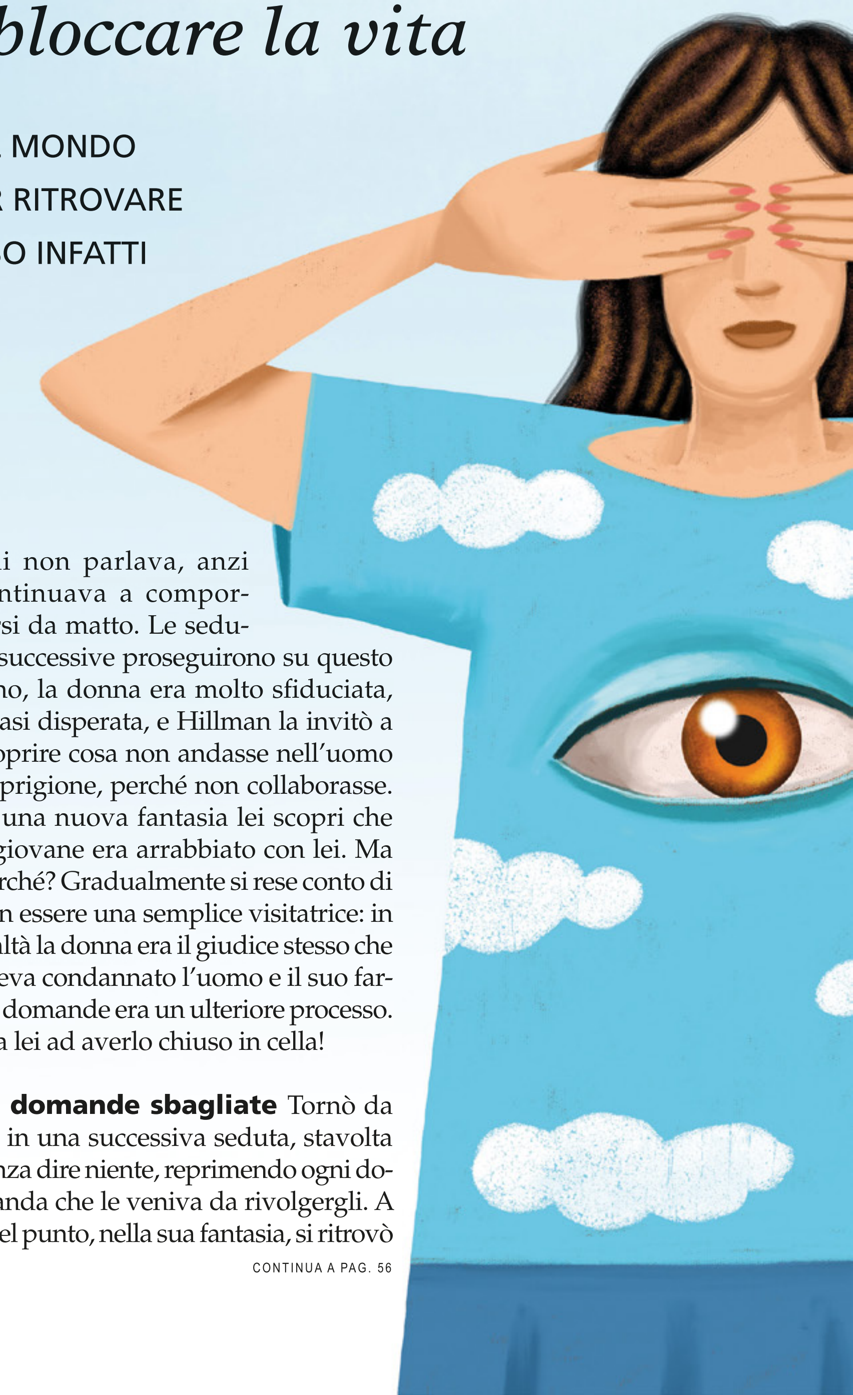


Puoi rinascere ancora
Il fatalismo sbaglia, anche i momenti di blocco sono importanti per crescere

Non siamo infelici a causa di quello che ci capita. L'anima soffre al momento, ma sa metabolizzare gli eventi e usarli come trampolini. Stiamo male perché sbagliamo tutto con noi stessi

Non sappiamo più

Stai con te stesso nel modo giusto: è la chiave per sbloccare la vita



MODIFICARE IL RAPPORTO CON IL MONDO INTERIORE È FONDAMENTALE PER RITROVARE LA SPONTANEITÀ PERDUTA. SPESSO INFATTI COMMETTIAMO CON NOI STESSI DEGLI ERRORI "TECNICI", TANTO BANALI QUANTO PERICOLOSI. ECCO COME EVITARLI

Un giorno una donna si presentò al grande psicanalista James Hillman dicendo che stava male e temeva di impazzire. Faceva la segretaria, era efficiente e abbastanza benestante, ma si sentiva tremendamente sola e triste e non riusciva a uscire dalla sua condizione. In sogno aveva visto un giovane sconosciuto, pallido, trasandato, che si muoveva come un matto e si trovava chiuso in prigione. Lei voleva farlo uscire da lì ma non sapeva come. Hillman, in terapia, la invitò a chiudere gli occhi e a immaginare questo giovane. «*Vada da lui in prigione con l'immaginazione e gli parli*». La donna era stupita da questo strano metodo, ma acconsentì. Chiuse gli occhi e si vide di fronte a lui mentre gli rivolgeva delle domande: quale fosse il suo nome, il motivo della carcerazione, come fare per liberarlo... Lui non parlava, anzi continuava a comportarsi da matto. Le sedute successive proseguirono su questo tono, la donna era molto sfiduciata, quasi disperata, e Hillman la invitò a scoprire cosa non andasse nell'uomo in prigione, perché non collaborasse. In una nuova fantasia lei scopri che il giovane era arrabbiato con lei. Ma perché? Gradualmente si rese conto di non essere una semplice visitatrice: in realtà la donna era il giudice stesso che aveva condannato l'uomo e il suo fargli domande era un ulteriore processo. Era lei ad averlo chiuso in cella!

Le domande sbagliate Tornò da lui in una successiva seduta, stavolta senza dire niente, reprimendo ogni domanda che le veniva da rivolgergli. A quel punto, nella sua fantasia, si ritrovò

CONTINUA A PAG. 56

Guardarsi dentro significa imparare ad amare ciò che accade, affidarsi alla tua essenza e lasciarti guidare. È il segreto per trovare tutte le risposte che cerchi invano fuori di te

guardarci dentro!

GLI ERRORI DA NON FARE CON SE STESSI

Il mondo interno non è un prigioniero da processare

L'atteggiamento che abbiamo col nostro mondo interiore è di due tipi: indifferenza e lontananza, oppure eccesso di attenzione e di controllo. La mentalità comune lo considera qualcosa di misterioso e pressoché superfluo finché non dà problemi, poi si trasforma in una variabile impazzita da tenere sotto controllo e da aggiustare. Sogni, sintomi, immagini spontanee, emozioni inaspettate, conflitti, periodi di tristezza o di ansia sono visti come inutili scocciature da riportare nei ranghi. Il tentativo costante è quello di domarsi, di darsi ordini. Quando poi le cose volgono al peggio subentra un atteggiamento indagatore: l'interiorità è vissuta con sospetto e preoccupazione, come fosse pericolosa; viene analizzata, le vengono poste domande, gli stati emotivi sono dissezionati per coglierne l'origine. È un processo a tutti gli effetti. Non c'è da stupirsi che più le si fanno domande meno collabori, mostrandosi ostile e dispettosa. Si inizia allora a "lavorare su di sé" al fine di smorzare le anomalie e ricondurle alla normalità, atteggiamento in apparenza positivo, in realtà figlio della stessa mentalità.

COME FAR RIPARTIRE IL METABOLISMO MENTALE

Finalmente ti godi lo spettacolo della tua anima

Occorre percepire gli stati interiori quando arrivano e accoglierli. Io adesso mi accorgo che provo della tristezza, alle cinque e venticinque. Percepisco la tristezza, la accolgo senza attribuirle nessuna causa. La lascio accomodare, espandere in me. Non la combatto. E aspetto. Adesso alle cinque e trentacinque provo del desiderio e lo accolgo senza il commento. Questo è stare con l'anima. In questo modo accetto di sedermi accanto al mondo interiore senza dirgli niente, senza chiedere, indagare, voler controllare o cambiare. Senza considerarlo una parte inferiore o problematica di me. Sto semplicemente lì con lui. Allora può iniziare a dirmi cosa sente e io inizio ad ascoltarlo. E il rapporto si inverte perché scopro che è lui la mia guida. Occorre affidarsi a ciò che non possiamo guidare. Gli antichi lo chiamavano "amor fati": amare le cose come sono, senza volerle cambiare. Noi moderni ci ritraiamo inorriditi, scambiando tutto questo per fatalismo. È esattamente il contrario. Se fai tacere l'io che giudica, che interviene e commenta, qualcosa di più profondo in te può guadagnare spazio. Sei tu che costruisci la tua vita, ma non il tu che conosci già: quello sconosciuto che ti crea in ogni istante: il mondo interno.

I momenti di crisi sono l'occasione per imparare a stare con te stesso, a fidarti finalmente di te e a lasciar emergere la tua naturalezza

SEGUE DA PAG. 54

dentro la cella con lui, le sbarre erano sparite. Lui le pose la testa in grembo. Stupefatta, la donna trattenne dentro di sé l'istinto di chiedergli come andava, se si sentiva meglio, rendendosi conto che era anche quello un modo di cavargli fuori un'informazione, di fare la poliziotta. Rimase semplicemente lì a occhi chiusi per un po', finché d'un tratto l'uomo parlò dicendo: «*Grazie. Sono stato solo così a lungo. Adesso non impazzirò*». Dunque cosa vuole l'anima, si chiede Hillman? «*Per prima cosa che andiamo da lei, così, semplicemente. E lasciamo che sia lei stessa a dircelo. Non sarà facile perché probabilmente non parlerà finché non saremo capaci di ascoltare. Solo quando la donna ebbe cessato di fare domande, di fare un processo, di indagare e di giudicare o condannare, quando fu anche lei dietro le sbarre e le sbarre erano sparite, quando accolse la testa dell'uomo in grembo, la voce di lui risuonò. E cosa voleva? Nient'altro, pare, che non essere lasciato solo, così da non impazzire. La pazzia infatti (e la paura che la donna aveva di impazzire) era stata l'unica maniera per far sapere che lui esisteva. Era stata la sua difesa contro i giudizi della donna, la sua razionalità terribilmente efficiente*» (James Hillman, *Le storie che curano*, Cortina).

La mente spontanea Possiamo riassumere così: tutti i meccanismi di correzione che mettiamo in atto - di noi stessi, del mondo esterno - ci allontanano dal benessere, cronicizzano le difficoltà e le elevano a problemi irrisolvibili. Tutti i meccanismi di accoglienza che rispettano ciò che avviene, invece, fanno evolvere le cose e lasciano emergere soluzioni inaspettate. Come racconta il grande studioso di taoismo Alan Watts: «*Viviamo la tendenza costante a mantenere il dominio su noi stessi. Il condizionamento sociale favorisce l'identificazione della mente con un'idea fissa di sé, con l'auto-disciplina e di conseguenza l'uomo pensa a sé come "io", come ego. Il centro mentale di gravità si sposta dalla mente spontanea all'ego, il centro della vita psichica è identificato con il meccanismo di autocontrollo. Qualsiasi tentativo di abbandonarmi e rilassarmi sarà una forma travestita di controllo*» (Alan Watts, *La via dello zen*, Feltrinelli). Come uscire da questo labirinto? Come ritrovare la mente spontanea, la naturalezza? La risposta di Watts è spiazzante e illuminante: esci dal labirinto quando ti accorgi che ne sei già fuori, sei sempre stato fuori. Basta che ti limiti a osservare senza fare alcun commento: allora vedi chiaramente che tutti i tuoi tentativi di controllarti, tutti i labirinti esistenziali in cui sei chiuso, sono essi stessi frutti della mente naturale e spontanea. «*Tutte le macchinazioni dell'ego* - continua Watts - *si riducono a zero: esso è annientato dalla sua stessa trappola. Io constato che in effetti è impossibile non essere spontaneo. Come disse un maestro zen: a questo punto non ti resta altro che farti una bella risata*».

Il profondo affiora in superficie «*Ho provato di tutto con lui, non so più cosa fare!*»: quando qualcuno pronuncia una frase del genere pensiamo sia alla frutta. Anche chi la pronuncia finisce per compatirsi e cede allo sconforto: «*Se non ho più idee, cosa ne può venire di buono?*». Invece quella è una frase magica, segno che una svolta è vicina. I periodi di stasi, quelli in cui giri a vuoto intorno a un problema hanno questo di buono: a un certo punto sei costretto a guardarti dentro. È questo il motivo per cui l'anima ti porta nella palude. Smetti di intervenire, di correggere la realtà, di domare te stesso, di guidare la vita verso obiettivi prestabiliti. Inizi a cedere, l'io si fa da parte e si crea uno spazio per energie più forti di te. Sposti la focalizzazione dalle tappe che non hai raggiunto, dalle regole che non riesci a rispettare, lasci il campo alle emozioni, alle percezioni, alle intuizioni, ai sogni, ai segnali. Il profondo affiora in superficie. La domanda smette di essere: «*Come posso far andare le cose a modo mio?*», e diventa, come per Hillman: «*Cosa vuole da me l'anima, il mio mondo interiore?*». Guardare lo spettacolo del mondo interno sblocca l'energia e le situazioni impaludate. Ma è necessario imparare a farlo bene.

FAI ATTENZIONE ALL’ALIBI DEL PASSATO

Non sei un prodotto della storia, anzi la inventi tu!

«M*io papà ci ha abbandonati quando ero piccola e questo mi ha segnato*». «*Non ho potuto studiare e così non ho fatto la vita che volevo*». «*Sono insicura da quando ho avuto una brutta esperienza con un uomo, 15 anni fa*». Il passato può diventare una trappola: come fai a stare bene se per te tutto è già stato deciso 15 anni fa? Con la macchina del tempo? Le cose non stanno così. Ci sono periodi in cui siamo depressi o bloccati e invece di lasciare spazio alle emozioni e limitarci a osservarle, cerchiamo “la causa”. E siccome chi cerca trova, la scoviamo in un evento del passato che da quel momento rivestiamo di significati magici. Eventi che non ci avevano colpito così tanto, persino dimenticati quando stiamo bene, in altri momenti emergono dall’oblio e ci appaiono fondamentali. Ma è un’auto-illusione. Siamo noi, nel presente, ad aver trasformato quell’evento in una ferita decisiva e impossibile da rimuovere, perché collocata in un tempo irraggiungibile. Diventiamo dei “feriti per sempre”. Ma il passato non produce il presente in modo certo e matematico, non è tutto deciso. *N. Morelli*

«Non si può sapere quanto ci vorrà: forse poco, forse molto, perché, come dice Jung, i problemi non si risolvono ma si superano. Siamo noi che dobbiamo crescere e crescendo venire fuori dal problema che ci angustia. È quindi indispensabile un’evoluzione, un salto di coscienza»

M. L. VON FRANZ

Un mondo infinito
È uno spettacolo che puoi goderti quando sospendi le intenzioni, i progetti mentali e smetti di sorvegliarti e di farti domande

Tutte le mappe

Come trovare il sentiero giusto quando

È LA PSICHE A PARTORIRE I DISAGI E LE CRISI, NON ARRIVANO DA FUORI. GUARIRE NON È FARLI SPARIRE MA DAR LORO UN SENSO. CREARE DA ESSI NUOVE CAPACITÀ, NUOVE FUNZIONI PER SVOLGERE COMPITI DIVENTATI NECESSARI. TRASFORMARLI IN ALI PER ATTRAVERSARE DI SLANCIO NUOVI TERRITORI

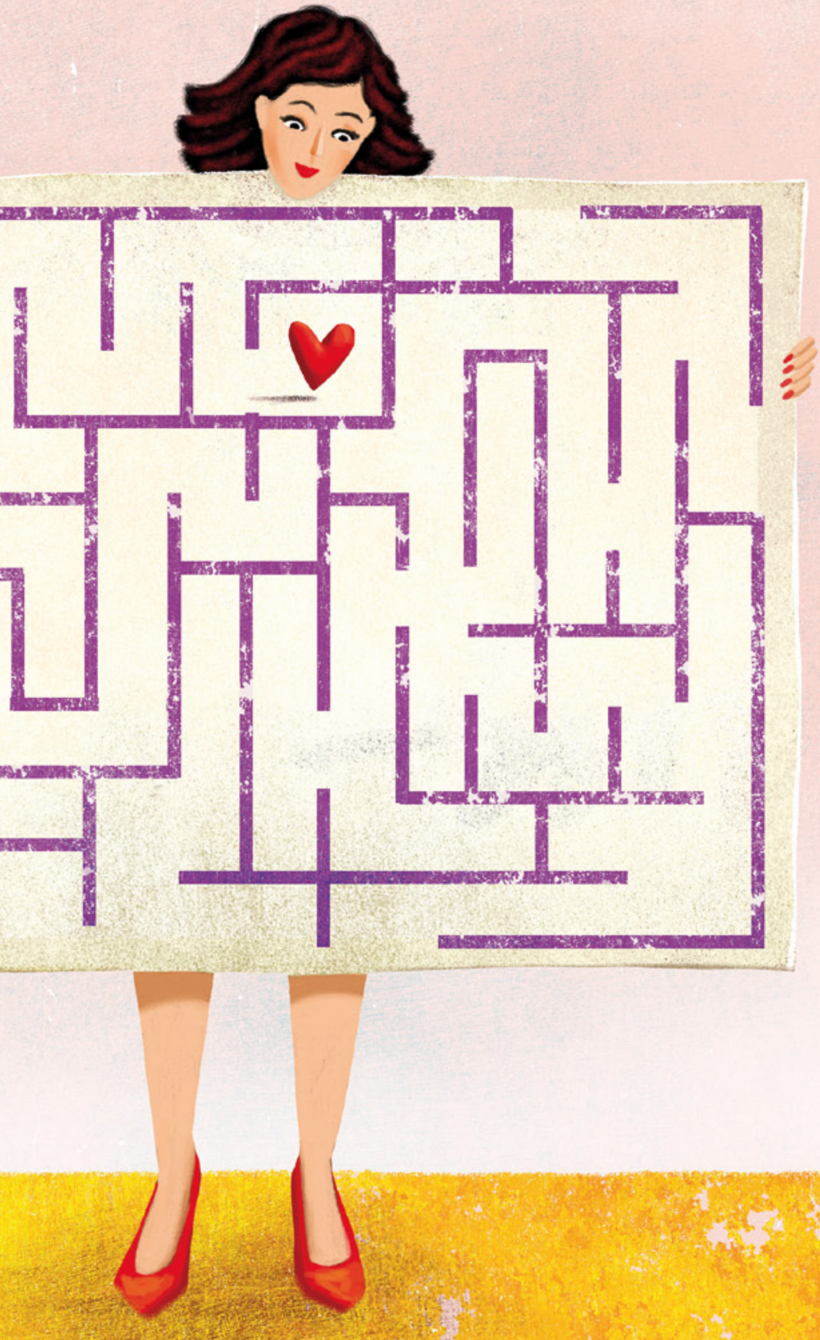
«*La storia, poiché contiene tutto, non ha in definitiva niente da insegnare, non è maestra di nulla*» diceva un grande autore italiano. Insomma, come abbiamo visto, cercare le cause e le soluzioni delle proprie difficoltà nella successione degli eventi esterni è una via senza uscita. Quello che si deve fare non è occuparsi della propria storia, dei fatti che hanno costellato l'esperienza cercando di aggiustarli uno a uno perché rientrino nell'idea che abbiamo in testa su come devono andare le cose. Occorre scendere sotto la storia, nella trama. «*È la trama* - spiega Hillman - *che rivela le intenzioni umane; è la trama che mostra come tutto sia connesso e abbia senso*». Connettere le cose estraendone il senso non equivale a cercare le cause: «*La domanda del* perché *ha anche risposte diverse oltre a quelle della causalità materiale: essa chiede anche a che scopo e quale idea, mito o persona sia all'opera in quella storia. A quale fine tendono i personaggi e qual è il luogo ove si dirigono. Solo quando ne siano dati i personaggi, o quando la si legga secondo i moduli di una ricerca eroica (o del viaggio iniziatico del pellegrino), la trama afferra il lettore*». Hillman parla di romanzi, ma anche di storie cliniche, di avventure umane, di persone che attraversano difficoltà e crisi, come gli eroi delle fiabe attraversano foreste oscure o labirinti. Sotto la storia, soprattutto quando si ripete in modo ossessivo, c'è una trama da scoprire che parla il linguaggio del mondo interno. Se ti sintonizzi con lui, esci dall'incantesimo.

Le vostre storie Ecco perché nelle prossime pagine entreremo nei racconti, nelle storie e nelle trame di pazienti in terapia. Affronteremo i tre modi in cui le paludi esistenziali si presentano più spesso: conflitti, paure, depressione. E allora vedremo meglio come si può innescare un circolo vizioso, quali nemici sono in agguato sul nostro percorso e su quali alleati possiamo contare per uscire dai guai. *A. Mantice*

Più ti vuoi equilibrato e “normale”, più fai crescere la pianta del disagio, estremo tentativo dell’anima per far maturare la tua unicità. Paure, conflitti, tristezza ti chiedono di diventare più ampio, di contenere tutta la moltitudine che ti abita

della felicità

ti perdi nei labirinti della vita



La guida
C’è una trama nascosta negli eventi; se la dipani scopri la tua strada e come fare per ritrovarla

COSA FARE

1. Paure, panico, fobie

Il tuo lato Ombra vuole spazio: concedilo e i fantasmi svaniranno

2. Depressione

La tristezza è una catapulta: ti fa scendere per lanciarti lontano

3. Conflitti

Fai pace dentro di te e svaniscono anche i litigi interminabili

1

ELIMINA PAURE, PANICO E FOBIE

Il tuo lato Ombra vuole e i fantasmi svaniranno

Non farti schiavizzare dai confronti e vedrai che i tuoi limiti diventeranno magicamente i tuoi punti di forza

Ines arriva in psicoterapia dopo dodici anni di peregrinazioni per gli studi di altri analisti. Non appena si siede, si rialza per controllare di avere chiuso la porta alle proprie spalle. Ripete l'operazione una seconda volta, «*per sicurezza*». Poi dichiara: «*Soffro di fobie*». Ines racconta di soffrirne fin da ragazzina, quando si rese conto che la mamma le preferiva sua sorella. «*Non era una semplice predilezione. Mia mamma usava due pesi e due misure: a mia sorella toccavano i vestiti nuovi o i cibi migliori. Se per esempio un anno non c'erano abbastanza soldi, era a lei che spettava di andare in gita scolastica, mentre io dovevo rinunciare. Era così e basta. Al principio mio padre provava a intervenire in mia difesa, ma poi rinunciò, perché con mia madre c'era poco da scherzare. Dovevamo fare tutti quello che voleva lei*».

Il senso delle sue fobie Anche adesso che non vivono più insieme, le cose non sono affatto migliorate. Ogni volta che va a trovare la famiglia si sente male. «*E pensare che mia sorella non si è nemmeno laureata, e ha un lavoro precario, mentre io ho fatto una buona carriera. Nemmeno questo è bastato per riscattarmi agli occhi di mia madre, che mi considera una donna di serie B*». In psicoterapia emergono le altre fobie di cui soffre. «*Sono moltissime. Quando vado in auto ho il terrore di investire qualcuno e di trascinarlo per la strada. Quando cucino, specie in*

CONTINUA A PAG. 62

Il bosco fa paura perché è oscuro e pieno di strane presenze, ma solo se accetti di entrarci puoi vivere la favola. Non puoi realizzarti se non accogli l'Ombra

spazio: concedilo

CATERINA, GUARITA DA UN'ORCHIDEA CHE RIFIORISCE

Il terrore di guidare svanisce: ha smesso di farsi guidare da tutti

Caterina ha paura di guidare e non riesce proprio a darsi pace per questa imperdonabile stranezza: è sempre stata una ragazza precisa e affidabile, "un soldatino", come la chiamava suo papà. E ha sempre guidato senza problemi. Da un anno però, da quando ha iniziato a lavorare nel negozio di famiglia, appena ingrana la terza arriva il panico. Già il negozio è un po' in crisi, appare superato dalle novità apparse nel frattempo in paese. In più questa insicurezza le sta bloccando la vita! E intanto, pensa, sua sorella Sonia macina chilometri per andare a trovare il fidanzato, è sempre pronta a dire di sì a ogni avventura, incurante di qualsiasi difficoltà. Caterina l'ha sempre ammirata, ora anche di più. Vorrebbe essere come lei e si sente così inferiore. Vorrebbe essere indipendente, ma ha paura di perdere il controllo. E intanto non riesce nemmeno più a mettere le mani sul volante!

IL FIORE E IL SOGNO Costretta spesso a casa dalla sua fobia, inizia a prendersi cura delle piante: le piace, si rilassa. È un'attività inutile, ma la fa star bene. Un giorno però l'orchidea che Sonia le aveva regalato sfiorisce.

Credendola morta la butta nel bidone, con dispiacere. Ma un'amica, chiacchierando, le spiega che le orchidee rifioriscono, basta concedere loro tempo. Caterina la recupera dal bidone e la riporta in casa. Passa del tempo e un giorno la vede rifiorita: che grande gioia! Poi fa due sogni, in rapida successione. Nel primo sta guidando su un cavalcavia ma è costretta a fermarsi: davanti a sé vede una schiera di gatti accasciati, forse morti. Non sa cosa fare. Arriva un'anziana signora che si accovaccia per accarezzare i mici: stavano solo dormendo, uno dopo l'altro si alzano e sgomberano la strada. Nel secondo, invece, sogna di chiudere a chiave la porta di casa per poi tornare a controllarla e trovarla aperta. Compie l'operazione due, tre volte, fino a che decide di rinunciare e lasciarla aperta. I sogni sono chiari: Caterina è pronta a rialzarsi e riprendere il cammino, la porta è aperta. Non ha più bisogno di controllarsi, di chiudere a chiave, di tenere la vita fuori. Ha permesso al proprio femminile di rifiorire, ha aperto una strada, su cui qualche giorno dopo scorrazzerà liberamente e senza paura con la sua auto. Non prima di aver spiegato al papà che le sta bene lavorare in negozio, ma a patto che lui inizi ad ascoltarla di più: serve una ventata d'aria fresca e lei ha già delle idee che...

Lo sguardo degli altri
Può limitare fortemente la libertà e farti fare la vita di un altro

Negli oggetti delle nostre paure trasferiamo i desideri che ci spaventano. Ma quelle paure ci servono: senza di loro non possiamo riconoscerli e liberarli

COSA TI MANDA IN CRISI

Paragoni e confronti trasformano i tuoi cigni in brutti anatroccoli

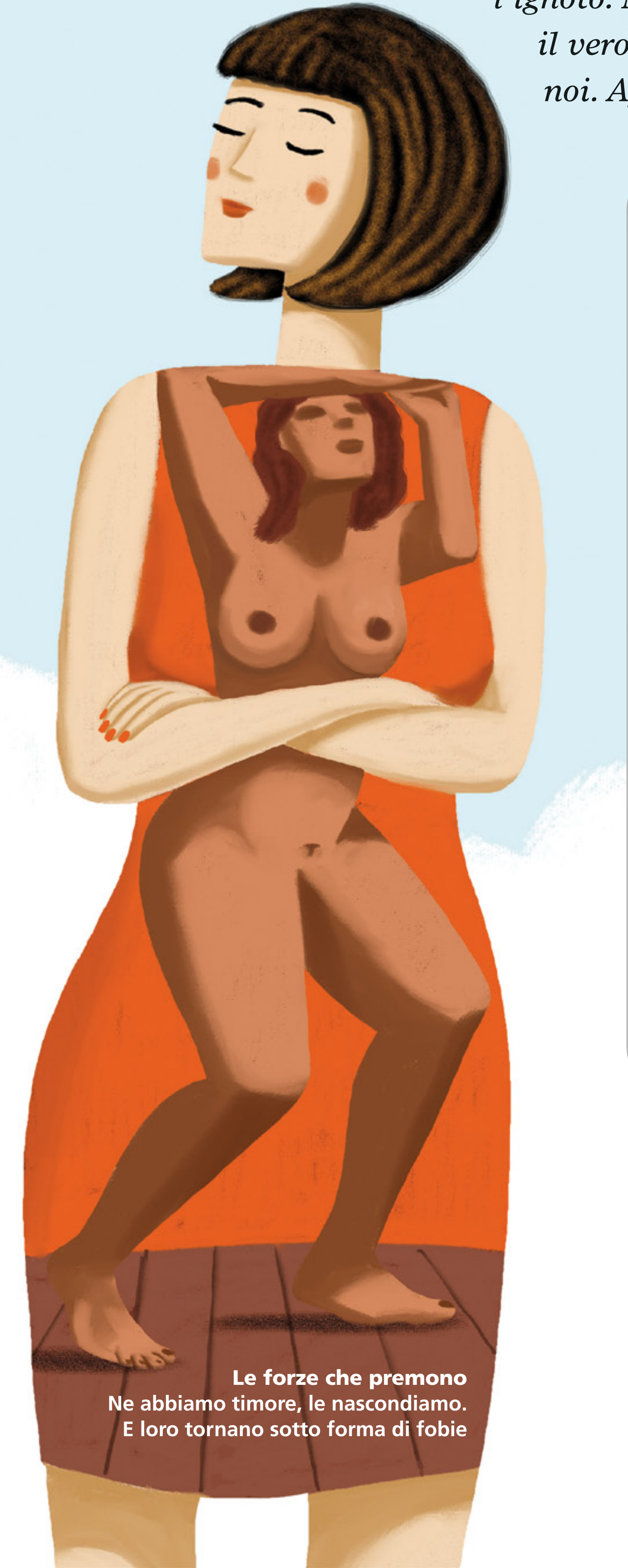
Spesso e volentieri ci sentiamo sbagliati, inadeguati, imperfetti. Ma rispetto a cosa, a chi? Siamo schiavi di imperativi morali, norme collettive e di modelli di bravura, bellezza e bontà che diventano l'unica strada da seguire. E se deviamo da quella strada, dobbiamo subito riorientarci verso la "retta via". Quante volte ci capita di fare dei confronti con altre persone e ci diciamo: «Vorrei essere sicuro come lui, oppure avere quello stesso talento o le sue stesse capacità». Ma così facendo ci boicottiamo continuamente ostacolando il nostro benessere e la nostra crescita interiore. Sì, perché dentro di noi abita un sapere che indisturbato porta a compimento lo sviluppo della nostra essenza, che è unica, irripetibile e detesta i conformismi e i paragoni. Per questo meglio mettere da parte i commenti e i giudizi e lasciarlo "lavorare" senza frenarlo o farle resistenza. Allora tutte le volte che ci sorprendiamo a pensare che così non andiamo bene, proviamo a chiederci: secondo quale parametro? I confronti sono sempre con l'esterno e per questo inutili e fuorvianti, perché se la mia natura è unica, non può esistere alcun modello di riferimento per confrontarla.

SEGUE DA PAG. 60

famiglia, ho paura di mettere inavvertitamente del veleno nei piatti. E poi ho paura di contaminarmi, mi lavo le mani ogni pochi minuti». Il vero problema di Ines non sono le fobie: per timore di perdere quel poco di affetto che la madre le centellinava, e subendo il confronto con la sorella che, a dire della madre, era migliore in tutto, fin da piccola ha accettato passivamente la situazione, senza dar sfogo alla propria combattività, alla rabbia, che non a caso si manifesta nelle fobie. La paura di avvelenare o di uccidere maschera l'aggressività che ha represso, mentre il timore della contaminazione sottintende il suo sentirsi "sporca", perché in realtà vorrebbe tagliare i ponti con la madre e la sorella, ma teme il loro giudizio. Solo quando, in psicoterapia, si rende conto che le fobie sono il suo unico alleato e non una stranezza da combattere, Ines accetta gradualmente di accogliere le proprie emozioni senza più rinnegarle. Finalmente si apre al suo desiderio di indipendenza. E i fantasmi, placati, non le fanno più paura.

L'ombra di un topolino Da dove vengono le paure che ci ossessionano, le fobie che non riusciamo a toglierci dalla testa, le ansie che ci fanno gelare il sangue? La paura è sempre paura dello sconosciuto, ma lo sconosciuto ci abita, anzi è ciò che ci caratterizza per davvero: tutto il mondo interiore è infatti per noi sconosciuto e misterioso. Ecco spiegato l'arcano: le paure ci parlano dei nostri più profondi desideri, dei talenti nascosti, delle peculiarità e delle inclinazioni che ci contraddistinguono. La vita non accetta di essere accantonata. Le emozioni che nascondi e ricacci dentro di te vengono proiettate all'esterno come paure: spesso l'ombra di un topolino può apparire enorme quanto un elefante. Finiamo per dare la caccia alle ombre, quando in realtà dovremmo prenderci cura di ciò che le proietta e che risiede in

Cosa ci fa terrore? Lo sconosciuto, il mistero, l'ignoto. Ma nello stesso tempo ci attrae. Perché il vero sconosciuto non è là fuori, è dentro di noi. Affrontarlo è un viaggio verso noi stessi



Le forze che premono
Ne abbiamo timore, le nascondiamo. E loro tornano sotto forma di fobie

SEI TU IL TUO AIUTANTE

Pensi di avere un difetto? Invece è proprio una tua specialità

Ci impuntiamo su un difetto da correggere, un sintomo o una fragilità da debellare e crediamo che senza quel piccolo neo la nostra vita andrebbe a gonfie vele e saremmo felici. Non c'è pensiero più sbagliato: e se proprio quella parte di noi che continuiamo a combattere e a volere eliminare fosse portatrice di tesori nascosti? È proprio nell'ombra, negli aspetti di noi che non osiamo mostrare agli altri che si nascondono le nostre risorse più inattese e i talenti più insospettati. Più ci incaponiamo a volerci perfetti e senza macchia, più entreremo in conflitto con noi stessi ostacolandoci nella vita. Meglio deporre le armi ed accoglierci per quello che siamo, più ci facciamo la guerra e più saremo destinati a perdere. Abbracciando tutto il nostro essere, compresi i nostri limiti, vedremo che quello che più detestiamo di noi in realtà è un'impronta che ci diversifica dagli altri e che ci rammenta il nostro destino.

L'ESERCIZIO Tutte le volte che c'è qualcosa di te che non ti piace puoi chiudere gli occhi, percepire la sua presenza nel corpo e trasformarlo in un'immagine che lo personifichi, che sia una donna, un uomo, un bambino, e provare a fare conoscenza con lui, diventando suo amico. Solo facendo pace con tutte le parti di te ti sentirai davvero a casa e in armonia con te stesso.

noi, in quel lato ombra di cui troppe volte ignoriamo o combattiamo l'esistenza. Nelle paure e nelle fobie si nasconde infatti il timore di esprimerci liberamente per quello che siamo: non ci fidiamo di noi stessi. Ma nessuno può realizzarsi se non accoglie l'Ombra che vive dentro di lui: il bosco fa paura, ma solo se accetti di entrarci puoi vivere la favola. Se accogliamo le paure, accogliamo la nostra vera natura, liberando di conseguenza questi stati energetici inespressi. Allora la vita sarà completa. Se invece ti rifiuti di entrarci, allora ti perdi sul serio.

2 ESCI DALLA DEPRESSIONE

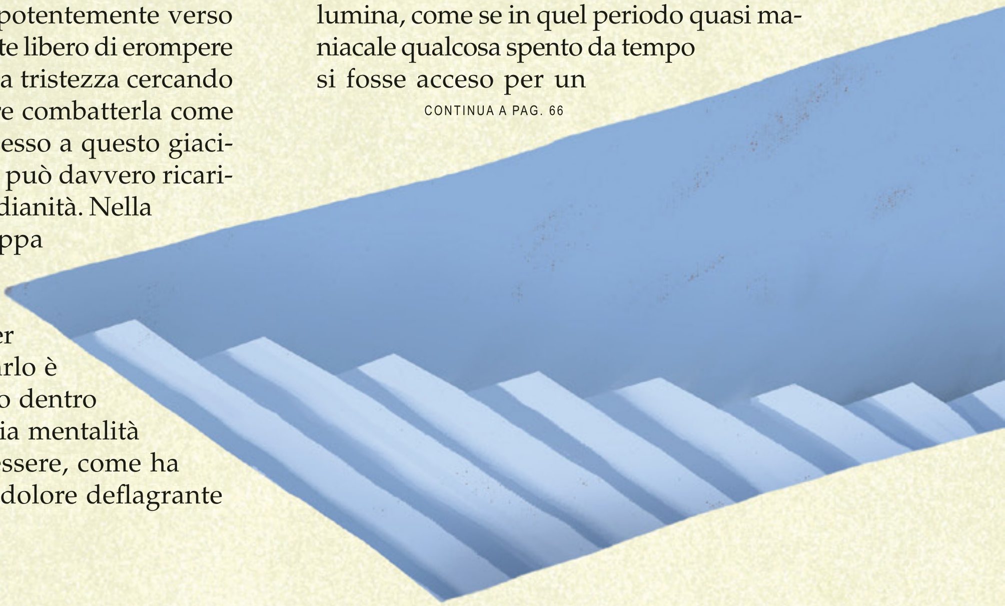
La tristezza è una catapulta: ti fa scendere per lanciarti lontano

Ma funziona solo se la lasci agire e non cerchi di tornare efficiente e "a posto" troppo in fretta

Depressione: la parola stessa indica che l'energia vitale del depresso è premuta, compressa, limitata. Ma da che cosa? Da un ruolo, un copione che ha assorbito le nostre giornate schiacciando quello che siamo davvero verso il basso. Non bisogna sbagliare però: la depressione non è il nemico, non è il tappo alla vita, al contrario è la strada per raggiungere l'energia vitale che nel tempo abbiamo spinto giù, e riappropriarcene. Accettiamo il gioco della depressione, scendiamo nel profondo fino a raggiungere l'energia psichica: sarà lei a farci rimbalzare prepotentemente verso l'alto, come un geyser finalmente libero di erompere in tutta la sua forza. Ignorare la tristezza cercando di distrarci a comando, oppure combatterla come un'anomalia, ci preclude l'accesso a questo giacimento sotterraneo, l'unico che può davvero ricaricare e rilanciare la nostra quotidianità. Nella depressione è tracciata la mappa del nostro tesoro interno, dove scoveremo impulsi vitali e creativi indispensabili per realizzarci. Ma prima di trovarlo è appunto necessario fare spazio dentro di noi, rinunciando alla vecchia mentalità e a quello che credevamo d'essere, come ha sperimentato Chiara, che nel dolore deflagrante del tradimento ha scoperto di possedere talenti che non sospettava minimamente di custodire.

L'investigatrice tradita «*Mi sento distrutta*» esordisce Chiara il giorno in cui è arriva in psicoterapia. «*Da anni sospettavo che mio marito, un affermato dentista, mi tradisse. Negli ultimi mesi, però, ho deciso di andare a fondo della faccenda e, con l'aiuto di un amico investigatore privato, ho cominciato a seguirlo di nascosto*». Appostamenti, pedinamenti, fotografie, registrazioni ambientali: raccontando, Chiara si illumina, come se in quel periodo quasi maniacale qualcosa spento da tempo si fosse acceso per un

CONTINUA A PAG. 66



IL VERO NEMICO DA TENERE ALLA LARGA

Chiuso in un ruolo fisso spegni la tua capacità di gustare la vita

La moglie premurosa, la figlia amorevole, l'impiegato modello: sono ruoli che impersoniamo ogni giorno. Non ci rappresentano nella nostra totalità, sono immagini di noi piuttosto parziali in cui ci identifichiamo.
Il problema è quando iniziamo a pensare di "avere un senso" solo dentro quel determinato ruolo. Svolti i nostri "compiti" alla fine della giornata ci sentiamo bene, o meglio ci illudiamo che tutto sia sotto controllo: abbiamo la coscienza a posto. Ma col tempo certi modi di essere si depositano dentro di noi cristallizzandosi sempre di più e atrofizzando il nostro essere più profondo che non ama essere imbrigliato in schemi troppo rigidi. Finisce che svolgiamo ogni azione in automatico, cercando di rispondere alle aspettative degli altri, sempre più schiavi del ruolo che rappresentiamo. Ma noi non siamo solo quello, e nei pochi momenti in cui entriamo in uno stato di estraneità, ci riscopriamo più spontanei e liberi di essere quello che scegliamo di essere. Se impariamo, ogni tanto, a mettere da parte i ruoli che ci siamo assegnati, scopriremo di poter attingere alla nostra totalità ed entrare in uno stato energetico differente. Dentro di noi albergano tanti personaggi diversi ed ognuno di loro vuole entrare in campo: se diamo modo ad ognuno di loro di esprimersi ci sentiremo più realizzati, ma soprattutto saremo più presenti a noi stessi e ai nostri stati d'animo più veri.

La risalita
A volte è necessario affrontare i demoni e il dolore: ne usciremo senza dubbio rinnovati

Permetti al buio e al silenzio di svolgere la loro funzione di pulizia mentale: in questo modo i momenti difficili passeranno più rapidamente

Solo nelle profondità è custodita la luce di cui hai bisogno per farti strada in superficie

SEGUE DA PAG. 64

attimo. L'ossessione dell'indagine però sfuma mano a mano che gli indizi raccolti rivelano l'amara verità. Non solo il marito la tradisce, ma ha relazioni con più donne. E probabilmente questa faccenda dura da anni, a giudicare da certe frasi carpite nelle registrazioni. Forse da sempre. A ogni nuova prova trovata, è come se Chiara perdesse un pezzo del cuore. E adesso, si chiede? E si sente mancare.

Sprazzi di gioia di vivere Negli ultimi anni ha fatto la moglie a tempo pieno, rinunciando a tutto per il marito, dedicandosi anima e corpo a quel ruolo. E ora che cosa ne sarebbe stato di lei? Non è nemmeno capace di affrontare il marito per sbugiardarlo, tanto si sente annichilita e impotente. Ha perso il sorriso e la voglia di fare qualsiasi cosa. Pensa di essere finita. Non si accorge che le forze vitali sono già in azione in lei. Erano già in azione quando investigava e si sentiva strana, eccitata e spaventata assieme, ma era troppo concentrata sui tradimenti del marito. Proprio nel momento più buio, anche grazie alle sedute di psicoterapia, queste nuove forze iniziano ad affacciarsi in modi inaspettati. Sprazzi di voglia di vivere, veri e propri attacchi di gioia che la lasciano senza fiato. Le capita di guardarsi allo specchio e le viene voglia di vedersi bella: cerca i vestiti più colorati, che non metteva da tempo, i più audaci. Perde qualche chilo, senza fatica. E un giorno, senza averlo programmato, senza urla o litigi, semplicemente sbatte il marito fuori casa. Una vera e propria liberazione.

Da sola è rinata Sono passati alcuni mesi, Chiara oggi è dimagrita, ha preso a valorizzare il proprio aspetto e a uscire la sera, e infine ha deciso di impiegare il suo talento di investigatrice in un modo inaspettato: viaggia in giro per l'Italia e rintraccia prodotti bio di altissima qualità, autentici tesori semisconosciuti, che ora vende nel suo nuovo negozio. «*Sembri rinata*» le dicono le amiche, ma lei sente piuttosto di essere nata per la prima volta.

MONICA, NELLE IMMAGINI RITROVA LA VOGLIA DI PIACERE

Quante donne ti abitano? Hai bisogno di ognuna di loro!

Dopo la nascita del secondo figlio, Monica non si sente più la stessa. Quando si guarda allo specchio non si riconosce, tanto è ingrassata, e da un po' ha proprio smesso di guardarsi. Se per caso passa davanti a un vetro chiude gli occhi o si gira rapidamente dall'altra parte. Anche suo marito ha smesso di guardarla, e soprattutto di toccarla. E pensare che un tempo la spogliava con gli occhi e certi giorni non riuscivano a stare vicini senza finire a letto. Lei non si sente di colpevolizzarlo, tutt'altro. Pensa di essere diventata indesiderabile. Il guaio di Monica, però, non è il grasso: è di essersi identificata completamente nel ruolo di madre. Incastrata in questa posizione mentale, è finita inesorabilmente per prendere peso. Il grasso è infatti la spia di un'energia vitale inutilizzata. Monica deve riscoprire tutte le donne che la abitano: la madre, certo, ma anche l'amante focosa, che non è sparita. E per farlo deve togliersi un po' dal ruolo in cui si è rinchiusa. È quello che le ha consigliato lo psicoterapeuta a cui si è rivolta. Così da un po' di tempo Monica ha ripreso a guardare con curiosità la vita e a fantasticare: durante la giornata immagina di essere una donna sensuale, intrigante, disinibita e ogni volta avverte una dose sempre maggiore di eccitazione, come se le immagini fossero combustibile per il fuoco sopito della passione. Nel giro di poche settimane, quasi senza rendersene conto ha cominciato a perdere peso, e suo marito è tornato a guardarla...

Ignorare la tristezza cercando di distrarsi, o combatterla come un'anomalia di cui vergognarsi, preclude l'accesso a un giacimento sotterraneo di energie vitali, l'unico che può davvero ricaricarti

LA VIA D'USCITA

Indossa ogni giorno per gioco una nuova personalità: la creatività ti aiuterà a rifiorire

Essere vivi significa che, almeno in parte possiamo rinascere tutti i giorni e vedere le cose come fosse la prima volta, mentre ci apriamo al nuovo e a ciò che capita di giorno in giorno. Sono i ruoli, gli schemi di comportamento e mentali rigidi, come abbiamo visto, che ci impongono di affrontare le giornate sempre nello stesso modo e di giudicare noi stessi sempre con lo stesso metro di giudizio. Ma quando siamo ormai troppo impantanati nei nostri panni di tutti i giorni cosa accade? A quel punto l'anima ha solo un modo per salvarci: farci fare un tuffo nel mare del nostro mondo interno più profondo per farci ripescare tutta la vitalità che non stiamo utilizzando. In che modo? Attraverso la tristezza, che ci costringe a guardarci dentro, e la malinconia, che ci fa ricordare il nostro lato più emotivo e spontaneo, ormai accantonato da tempo.

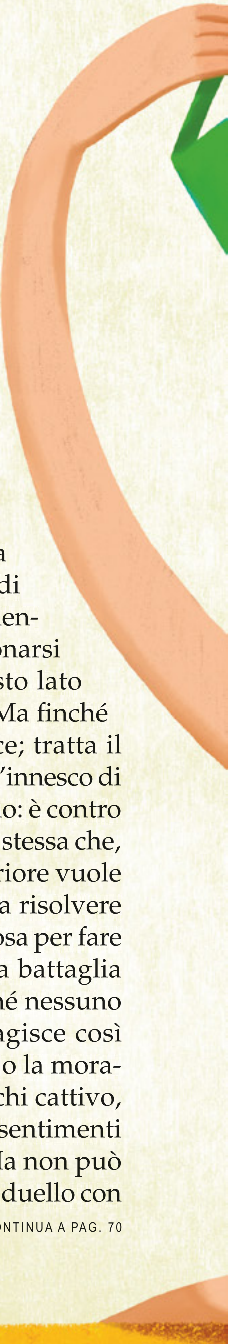
L'ESERCIZIO Per uscire dalle gabbie dei ruoli in cui ti senti incastrato, tutte le mattine, prima di pensare all'elenco delle cose da fare, puoi chiederti: a parte la casalinga, l'impiegato, il marito e così via, quale personaggio voglio portare in scena oggi? Il pittore, la ballerina, lo scrittore, la cuoca? Cerca di ritagliare nell'arco della giornata almeno un'ora di tempo unicamente da dedicare a te stesso e a quel volto di te che in genere rimane in panchina. In questo modo potrai riscoprire un lato creativo che c'è sempre stato, ma che veniva schiacciato dal ruolo di tutti i giorni.

Il tuo tesoro
Per recuperarlo devi fare come il sommozzatore che si immerge nel mare più profondo

3 ESCI DAI CONFLITTI SENZA FINE

Fai pace dentro di te e svaniscono anche i litigi interminabili

Riconosci le forze che ti abitano e non avrai più bisogno di combatterle quando le vedi negli altri



Senza conflitti, dicono i saggi da sempre, non c'è vita, non c'è evoluzione. C'è solo stasi. Le pietre non conoscono conflitto. Crescere è l'incontro di forze diverse, che si combinano a vicenda in modi sempre nuovi. Il conflitto ci permette di conoscere, integrare e utilizzare i lati di noi che non accettiamo o ignoriamo. Nessuno può stare bene rinunciando a una parte di sé: ma spesso proprio i conflitti ci aiutano a prendere confidenza con le polarità che ci abitano. Anche quando si manifestano in rapporto agli altri, riguardano sempre le nostre dinamiche interne.

Non puoi sapere cosa è giusto Marina è in rotta col proprio figlio adolescente. È una lotta iniziata da qualche tempo, ormai senza tregua. Lei gli rimprovera tutto: il disordine, la trascuratezza, le risposte lacunose, i risultati altalenanti a scuola, le uscite serali, gli amici... Non è più il suo bambino, è diventato un essere adulto scontroso e indisponente. E Marina non ci sta. Ma ogni tentativo - severità, dialogo, richieste di consulti psicologici - non cava un ragno dal buco. Che fare? Litigando con il proprio figlio disordinato, Marina in realtà entra in contatto con una parte di sé che rinnega da troppo tempo: l'incoscienza della gioventù, la capacità di abbandonarsi all'istinto. Non appena accoglierà questo lato interno, il conflitto esterno si placherà. Ma finché vuole imporsi, averla vinta, non ne esce; tratta il disordine come un malato da curare, ma l'innesco di ogni incendio esterno è per natura interno: è contro il proprio disordine che sta lottando, è se stessa che, attraverso il conflitto, il suo mondo interiore vuole curare. Il conflitto non è un problema da risolvere in qualche modo, ma un'occasione preziosa per fare pace con te stesso: se lo scambi per una battaglia da vincere cominciano i problemi, perché nessuno può vincere contro se stesso. Marina agisce così per conformismo, per seguire il gruppo o la morale corrente, che stabilisce chi è buono e chi cattivo, cosa va fatto e cosa no, quali emozioni e sentimenti sono rispettabili e quali vanno negati. Ma non può esserci alcun successo nell'ingaggiare un duello con

CONTINUA A PAG. 70

Non stai litigando con lui, ma con una parte di te: il vostro rapporto la porta alla luce e tu non sai come controllarla

COSA TI BLOCCA

Il conformismo è un cattivo consigliere: ti dice come aggiustare le cose, e le rompe

«*Posso stare alla larga da un genitore con cui litigo in continuazione? No, non sarei un buon figlio. Devo riuscirci, devo andare d'accordo: ora ha bisogno di me. Ma lui è stato cattivo, non mi ha mai amato, mi ha rovinato la vita! Sì ma che figlio sarei? Devo sforzarmi!*». Questa mentalità rigidamente moralistica crea una tipica situazione senza uscita: qualsiasi cosa si fa sarà sbagliata. Per andare d'accordo col genitore la persona deve nascondere a se stessa i lati di lui che non sopporta, almeno finché ci riesce. Ma poi arriva la rabbia, che a sua volta innesca il senso di colpa, in un circolo vizioso. Si deve impegnare per essere buono, questo dice la morale conformista, ma ciò porterà maggior dolore a tutti.

COSÌ FAN TUTTI Azioni convenzionali, morali di gruppo, condotte stereotipate: quante volte le hai messe in campo per adeguarti agli altri e sentirti più giustificato nelle tue scelte? Nel caso di conflitti laceranti, è molto frequente.
Il timore del disappunto altrui, del giudizio del mondo, o di non essere amati, conducono a muoversi secondo un'"etica delle masse". Ma cosa succede dentro di te? Il conformismo illude, ti dà una falsa garanzia di una vita serena tutelandoti dalla paura di palesare la tua vera natura. Imitando gli altri ti abituerai a indossare una maschera diversa per ogni occasione e riterrai reale ognuna di esse. Crederai di essere tranquillo ma, giorno dopo giorno, questo atteggiamento instillerà nella tua mente la convinzione di percorrere una strada già tracciata, un cammino privo di sviluppi evolutivi, gettandoti in una palude energetica.

Occupati di te
È questo che l'anima vuole quando sei in conflitto con una persona cui tieni. Non tentare di correggere il mondo, scopri cosa si è bloccato dentro di te e fallo ripartire

I conflitti esterni sono spesso solo proiezioni di conflitti interni irrisolti

SEGUE DA PAG. 68

la propria natura. È come se la tua gamba sinistra lottasse contro la destra: non solo hanno entrambe il diritto di esistere, ma proprio la loro compresenza ti garantisce di reggerti in piedi. Altrimenti vai a terra.

Ciò che freni, riemerge Come capitato a Irene, che inciampa sempre nello stesso tipo di relazioni e alla fine si ritrova a piangere con la faccia nella polvere. Sul principio si mostrano tutti premurosi, ma poco alla volta diventano inesorabilmente possessivi e asfissianti. Da parte sua Irene, anticonformista e trasgressiva da single, quando è in coppia tende a spegnersi, anche sessualmente. Con l'irrigidirsi del rapporto ogni volta Irene si sente soffocare e in genere la situazione precipita, non senza periodi di litigi anche violenti. Quando è rimasta sola si dispera, ma poi... li trova sempre così! Esasperata, si rivolge a una psicoterapeuta. Fin dalla prima seduta il suo lato indipendente e quasi selvaggio si fa notare: emerge dall'abbigliamento, dai modi sicuri, dal carattere deciso. Irene lo ammette quasi a malincuore. «*Sì, è vero. Quando sono single mi piace scatenarmi, ma non posso rimanere una ragazzina a vita. Cerco un uomo vero*». In realtà cerca un uomo che la domi: è la prima a non accettare del tutto il proprio volto ribelle e indomito. «*Arrivo da una famiglia seria, e non vorrei diventare la pecora nera. Ho sempre cercato di tenermi a freno, perché tendo ad andare sopra le righe. Da ragazzina mi piaceva andare a ballare e vestirmi in maniera molto trasgressiva. Così uscivo con i vestiti nella borsa e mi cambiavo nel bagno del locale, perché non volevo che i miei si accorgessero del mio abbigliamento disinibito*».

Al guinzaglio non è vita Irene cerca uomini che le mettano il morso, ma non appena frena la sua esuberanza perde pure la sua carica attrattiva e il rapporto ne risente: gli uomini controbilanciano questa perdita di interesse con l'eccessiva possessività, quasi una ripicca per la sua involuzione. La psicoterapeuta l'aiuta a prendere confidenza con il suo profondo e contrastato bisogno di libertà: poco alla volta Irene riscopre il suo innato spirito di indipendenza e si decide a voltare pagina. Per esempio cambia lavoro: lascia l'azienda di famiglia, dove si sentiva soffocare, per mettersi in proprio. E un giorno sogna un gatto: lei li ha sempre snobbati, ma nel sogno avverte una complicità strana. È un buon segno: il gatto simboleggia l'indipendenza del femminile, che vuole prendere in pugno le briglie della sua vita. E infatti proprio in quei giorni, sempre più libera dagli schemi mentali e dalle autoimposizioni, Irene conosce Ignazio: non ha una posizione, non è premuroso come gli altri. Ma con lui sta bene da morire. Decide per una volta di lasciarsi guidare dall'istinto, senza mettere in mezzo la ragione nelle proprie scelte. Invece di progettare a tavolino un rapporto perfetto e misurato, vive spontaneamente la propria esuberanza, giorno per giorno, e con la libertà trova anche l'amore autentico. Perché nessuno può essere felice se rinuncia a quello che è. ■

Irene senza volerlo cerca uomini che le mettano il morso, ma appena questo accade anche la sua esuberanza e la sua carica si spengono. Presto arriva la noia, iniziano le gelosie e i litigi. Deve comprendere che il problema non è trovare "quello giusto", ma accettare il lato selvaggio del proprio carattere

Guarda i nodi
Quando puoi osservarli e prenderne le distanze smettono di comparire nella tua vita sotto mentite spoglie

COSA TI SALVA

Solo grazie al disaccordo trovi la tua completezza

Chi vive nel conflitto, spesso, è orientato a vederne solo il moto destabilizzante e a paralizzarsi nella stasi. Scopo del conflitto, invece, è metterci a contatto con gli opposti che ci abitano. Invece di dire: «Sono in disaccordo con lui», prova a pensare: «Il disaccordo ha scelto me. Non so perché, mi affido a lui». Il disaccordo, il conflitto, è un'energia fondamentale. Se ti visita un motivo c'è: completarti, insegnarti a usare tutte le forze senza negare parti di te stesso. La situazione conflittuale non è mai esterna ma dimora nel tuo interno. Occorre accettarla e imparare a guardarla per riappacificarti con aspetti del tuo sé che, passati al vaglio delle convenzioni sociali, hai negato e relegato in segrete oscure e invalicabili.

LA TECNICA Quando sei diviso tra le tue reazioni spontanee e le convenzioni sociali, prova a fare questo semplice esercizio: ripensa a tutte le volte che hai compiuto un'azione, fuori dal tuo controllo, nella quale non ti riconoscevi, ma che ti ha portato a esiti vantaggiosi. Osserva bene quali occasioni ti sono capitate, quali persone hai incontrato e chi, realmente, si è allontanato da te. Portare in scena il tuo opposto ti aiuterà a ragionare nell'ottica del completamento, una dimensione in cui le tue parti in lotta sono entrambe presenti ma in modo equilibrato ed armonioso, conferendoti una sensazione di leggerezza e pace interiore.

Centro Riza di Medi
e dimagrimento olistico

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento.** I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilastri fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)
B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali (no farmaci dimagranti)
C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).

Per ulteriori informazioni e appuntamenti telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico
Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

facebook
Centro Riza di Medicina Naturale

NOVITÀ

Trattamenti di osteopatia

È un metodo terapeutico olistico utile per riequilibrare, attraverso appropriate tecniche manuali, i disagi derivanti da squilibri del sistema muscolo-scheletrico. Aiuta a individuare le aree in disfunzione e con piccoli aggiustamenti stimola la naturale tendenza del corpo verso l'autoguarigione. È efficace in caso di cervicalgie, lombalgie, artrosi, cefalee, dolori articolari e muscolari, alterazioni dell'equilibrio, stanchezza cronica, disturbi digestivi e intestinali.

Per appuntamenti tel. 02/5820793

cina Naturale

GLI APPUNTAMENTI DEL CENTRO

Tutti i giovedì dalle ore 17:00

INCONTRI DI GRUPPO
con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i martedì dalle 17:00 alle 18:30

INCONTRI DI GRUPPO
con la dott.ssa Daniela Marafante e la dott.ssa Laura Onorato

IMPARATE CON NOI COME CONQUISTARE IL VOSTRO PESO IDEALE

Il segreto di un corpo snello e in salute non è racchiuso nel calcolo delle calorie né si accompagna all'ossessione della dieta. Nel gruppo, guidato dalla psicoterapeuta, emergerà con spontaneità come la magrezza originaria è già dentro ciascuno di noi e, con l'aiuto della nutrizionista, troverete più facilmente il percorso alimentare più adatto ad ognuno di voi.

Incontri a numero chiuso.
Prenotazione obbligatoria
Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 centro@riza.it

CORSO INTENSIVO

ALIMENTARSI E DIMAGRIRE IN MODO NATURALE

condotto dal dott. Raffaele Fiore

PROGRAMMA:

- Leggende metropolitane sul cibo: pregi, limiti e danni della cosiddetta "dieta mediterranea"
- Come si realizza una dieta psicosomatica
- Le problematiche psicologiche
- Come e perché si crea una dieta equilibrata
- Non si dimagrisce e non si guarisce mangiando poco e raramente
- Metodo Kousmine, una dieta dai risvolti terapeutici sorprendenti
- I 4 pilastri di una dieta naturale che rigenera le cellule

- Tenere l'intestino ed il cervello in ordine
- Il digiuno come terapia ma non come strumento dietetico
- La scelta dei grassi nella dieta, una risposta definitiva
- La scelta qualitativa degli alimenti
- Stress ed errori alimentari fanno gli stessi danni
- Alimentazione corretta e meditazione, un cocktail perfetto
- Alimentazione ed omeopatia
- Alimentazione e stagioni

CONFERENZA

Martedì 26 gennaio 2016

"PSICOSOMATICA DELLE MALATTIE TUMORALI, UN APPROCCIO NATURALE E SIMBOLICO"

condotta dal dott. Raffaele Fiore

Le conferenze si svolgono presso il Centro Riza dalle ore 19.00 alle ore 20.00. La partecipazione è gratuita con obbligo di prenotazione allo 02.5820793 (lun-ven 9-13; 14-18) fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico di medicina generale, psicoterapeuta, esperto di medicina naturale, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo, psicoterapeuta, omeopata

Dr. Raffaele Fiore
Medico nutrizionista, psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina,
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva
Naturopata e operatrice di massaggio olistico

Dr. Laura Onorato
Nutrizionista, farmacista

Trattamento post oncologico di disintossicazione naturale

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

GRANDE NOVITÀ!

TERME DI BOGNANCO

Il Benessere delle Terme a casa Tua

Le Erbe della Salute con il magnesio funzionano di più!

Il Benessere delle Terme a casa Tua
INLINEA SAN LORENZO
DEPURATIVO SAN LORENZO
DRENANTE SAN LORENZO
A base di Acqua magnesiaca della Fonte San Lorenzo.
BOGNANCO
150

Le Terme di Bognanco presentano la NUOVA LINEA DI PRODOTTI FITOTERAPICI a base di estratti d'erbe miscelati all'acqua LINDOS della Fonte San Lorenzo

PER L'EQUILIBRIO DEL PESO

PER UN'AZIONE DETOX

UTILE CONTRO LA CELLULITE

Seguici su

lindos
TERME DI BOGNANCO

www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453

La medicina naturale

A cura della dott.ssa Daniela Marafante e di Marilena Zanardi
Con la collaborazione di Gabriella Cataldo, Patrizia Costanzo e Giordana Ruatasio

Curarsi e mantenere in forma il corpo e la mente

CORPO E SALUTE

IL MAL DI SCHIENA
Rialzati e cammina! Con la natura si può 76

ALIMENTAZIONE

LA FRUTTA SECCA
Morbida e dolce o secca e aromatica? Quale scegliere e perché 82

BELLI DENTRO E FUORI

MASCHERE DI BELLEZZA
Nascondono il viso per farlo risplendere! 87

ACTAEA RACEMOSA

IL MAL DI SCHIENA

Rialzati e cammina! Con la natura si può

Che sia un colpo della strega o la classica "cervicale", il dolore alla schiena è molto diffuso. Colpa di posture errate, sedentarietà, ma anche di stress e tensioni. Scopriamo come intervenire senza antinfiammatori

Mal di schiena: le cause più frequenti

- **Stress muscolari e traumi**
- **Posture errate**
- **Tensione psico-emotiva**
- **Carenze minerali e infiammazioni**

Non c'è persona che non abbia sperimentato un mal di schiena. Il più delle volte il dolore è causato da stress muscolari - come nel caso di sforzi prolungati, movimenti bruschi o posture scorrette - o da traumi locali, ma più spesso di quanto non si pensi il mal di schiena può derivare da fattori insospettabili, come alterazioni ormonali o metaboliche che infiammano i tessuti cartilaginei, rigidità muscolare da stress o tensione nervosa e perfino da carenze nutrizionali.

Attenti ai farmaci Come tutti i tessuti del nostro corpo infatti, anche quelli muscolo-scheletrici hanno bisogno di un'adeguata nutrizione, in particolare di sali minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Per questo il ricorso ad antinfiammatori e antidolorifici di sintesi, che oltre a non risolvere alla radice il problema inquinano l'organismo, può essere controproducente, innescando un circolo vizioso che cronicizza il dolore e danneggia il sistema cardiocircolatorio e quello gastroenterico. Fortunatamente la natura abbonda di rimedi mirati efficaci, da scegliere caso per caso in base alle caratteristiche e alla localizzazione del dolore: ecco i più efficaci.

IL MAL DI SCHIENA POSTURALE

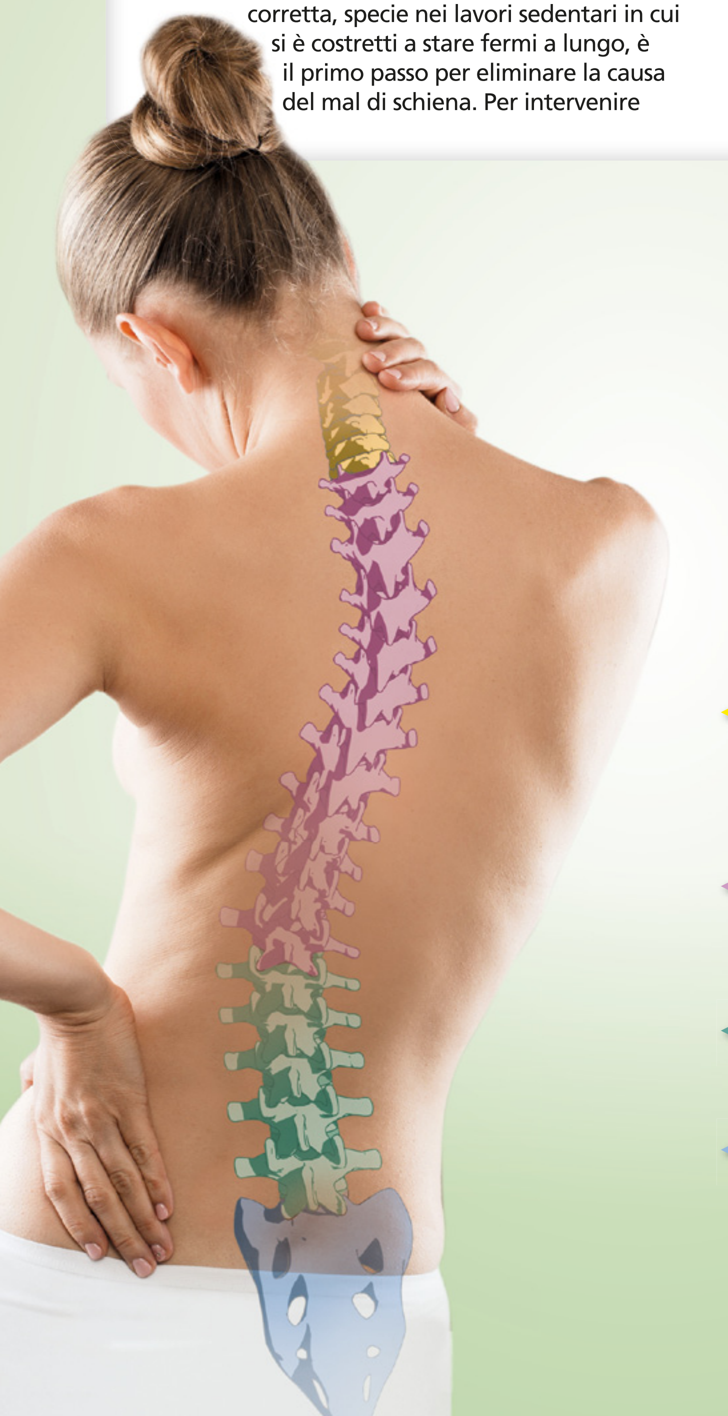
Seduti male a lungo e la schiena urla. Come intervenire

Al primo posto tra le cause più frequenti di mal di schiena ci sono le cattive posture. Si comincia già in età scolare, a causa di banchi mai sfiorati dal concetto di ergonomia, e si prosegue da adulti, dormendo su materassi troppo soffici o troppo rigidi, sedendosi con le gambe accavallate alla scrivania, guidando con il sedile troppo basso che costringe a tenere le ginocchia più in alto dei fianchi e la schiena staccata dal sedile.

COSA FARE Naturalmente assumere una postura corretta, specie nei lavori sedentari in cui si è costretti a stare fermi a lungo, è il primo passo per eliminare la causa del mal di schiena. Per intervenire sul dolore, il miglior rimedio per il mal di schiena posturale è l'omeopatico Actea racemosa, da usare contro i dolori folgoranti, con muscolatura contratta e rigida e vertebre doloranti al tatto, dopo essere stati a lungo seduti, alla scrivania o in auto.

LE DOSI Si assume alla diluizione 9 CH, 3 granuli tre volte al giorno, fino a miglioramento.

- Per prevenire il mal di schiena posturale è opportuno praticare con regolarità discipline come lo yoga o il pilates, che flessibilizzano la colonna vertebrale e rendono elastica la muscolatura, tonificandola al contempo. L'ideale è praticarli almeno due volte la settimana.



Il linguaggio della schiena

IL PUNTO IN CUI SI INFIAMMA CI GUIDA VERSO IL SIGNIFICATO EMOTIVO

La colonna vertebrale sostiene tutto il nostro vivere nel mondo e i pesi di cui ci carichiamo, da quelli fisici a quelli psicoemotivi. I suoi disturbi rimandano quindi a uno squilibrio nella gestione dei pesi, che può essere occasionale o cronico, in relazione alla nostra maggiore o minore flessibilità nell'affrontare la vita. La sede del dolore ci aiuta a capire qual è il campo psicosomatico da riequilibrare. La colonna vertebrale infatti, costituita da 33 o 34 vertebre, è suddivisa in zone, ognuna delle quali esprime un tema psicosomatico specifico.

La zona cervicale, formata da 7 vertebre: le sindromi cervicali, con la perdita di flessibilità del collo, struttura-ponte tra la mente e il corpo, segnalano un eccesso di vigilanza e di senso di responsabilità, lo sforzo di tenere sotto il controllo della ragione il mondo affettivo e istintuale.

La zona dorsale, formata da 12 vertebre: le sindromi dorsali rivelano che la persona sta soccombendo sotto il peso di troppe preoccupazioni e dolori («pesa tutto sul mio gobbone»), ma anche scarsa flessibilità nei rapporti affettivi.

La zona lombare, formata da 5 vertebre: la lombalgia è tipica di chi ha un eccessivo senso del dovere, in particolare nei confronti degli altri, e scarsa percezione dei propri limiti.

La zona sacrale, formata da 5 vertebre fuse assieme nell'osso sacro, e 4 o 5 coccigee: il dolore in zona lombosacrale rimanda a una sessualità bloccata o ridotta, per paura o per rispetto delle regole sociali o morali.

Quando stress e tensione cronica ti schiacciano a terra

Lo stress può indurre irrigidimento, posture scorrette, infiammazioni dolorose e innescare i processi artrosici. Ecco una serie di rimedi efficaci

Flessibilità
Lo stress blocca i muscoli e col tempo li infiamma

La tendenza a soffrire frequentemente di mal di schiena colpisce spesso persone poco "flessibili", che adottano stili di vita rigidi o aderiscono acriticamente a norme precostituite fino a renderle parte della propria identità. Una rigidità che, sul piano fisico, si traduce in una postura corporea innaturale, imprigionando i muscoli in una vera e propria "corazza", causa di blocchi e dolorose infiammazioni che, nel tempo, possono dar luogo ad artrosi e perfino innescare fenomeni autoimmuni.

COME INTERVENIRE

Erbe, fiori e rimedi omeopatici

La pianta più indicata in questi casi è l'**uncaria**, una flessibile liana andina ricca di principi attivi antinfiammatori, che la rendono una vera panacea nel trattamento del mal di schiena cronico e nelle artrosi degenerative.
LE DOSI Si assume in capsule: una capsula da due mg di estratto secco di uncaria titolato in alcaloidi pentaciclici una volta al giorno, lontano dai pasti.

- **Silicea** è il rimedio omeopatico raccomandato contro il mal di schiena acuto o cronico nelle persone magre, freddolose, con problemi a carico della colonna vertebrale (scoliosi, cifosi o lordosi), peggiorati dal freddo, dalle vibrazioni e dalle correnti d'aria, e migliorati dal caldo.
LE DOSI Si assume alla diluizione 15 CH, cinque granuli due volte al giorno fino a miglioramento.

Infiammazioni
I rimedi naturali sono privi di effetti collaterali

YLANG YLANG

L'olio che solleva l'umore e rilassa i muscoli

Dai profumatissimi fiori della Cananga odorata, una pianta indonesiana che gli indigeni chiamano **ylang ylang** (fiore dei fiori) per la sua straordinaria bellezza, si estrae un olio essenziale dal profumo dolce e afrodisiaco che esercita una notevole azione antispasmodica, antidepressiva e rilassante a livello della muscolatura liscia e striata.

LE DOSI Per godere dei suoi benefici è sufficiente applicarne due gocce sulla fossetta alla base della nuca, ma per amplificarne l'effetto è consigliabile diffonderne contemporaneamente l'aroma con un bruciaessenze: secondo numerosi studi, favorisce la produzione di serotonina.

che riducono i dolori acuti

- **Nux vomica** è utile contro spasmi e contratture dorso-lombari, prevalentemente nella parte destra, in soggetti di temperamento nervoso, stressati e sedentari che abusano dei piaceri della tavola. Il dolore, di tipo spasmodico, migliora con il riposo e il calore.
LE DOSI Si assume alla diluizione 5 CH, 3 granuli tre volte al giorno, diradando in base al miglioramento.

- Un efficace rimedio per "sciogliere" la rigidità da tensione cronica sono le essenze floreali, che agiscono sulle componenti psicoemotive del disturbo accelerandone la risoluzione. La diluizione consigliata comprende **Rock Water, Pine, Crab Apple** e il californiano **Mountain Pride**, da assumere per due o tre mesi: oltre a rilassare i muscoli, aiuta a recuperare la centratura e a flessibilizzare il carattere.

La sindrome di Atlante

COME ALLEVIARE I PESI CRONICI CHE GRAVANO SU DORSO E SPALLE

Quando il dolore colpisce la parte alta del dorso e si manifesta soprattutto nei periodi di stress prolungato, il rimedio verde più adatto è l'estratto dei semi di **griffonia**, una leguminosa tropicale di origine africana ricca di idrossitriptofano, una sostanza che favorisce la sintesi della serotonina riducendo ansia e tensione nervosa. Particolarmente utile nei dolori che coinvolgono la zona dorsale, il collo e le spalle, esercita un'azione rilassante sulle fibre muscolari e nervose che la rende utile anche nelle mialgie di origine ansioso-depressiva.

LE DOSI Si assume capsule, nella dose di una capsula mattina e sera, per un mese. NB Non usare in gravidanza o quando si assumono anticoncezionali.

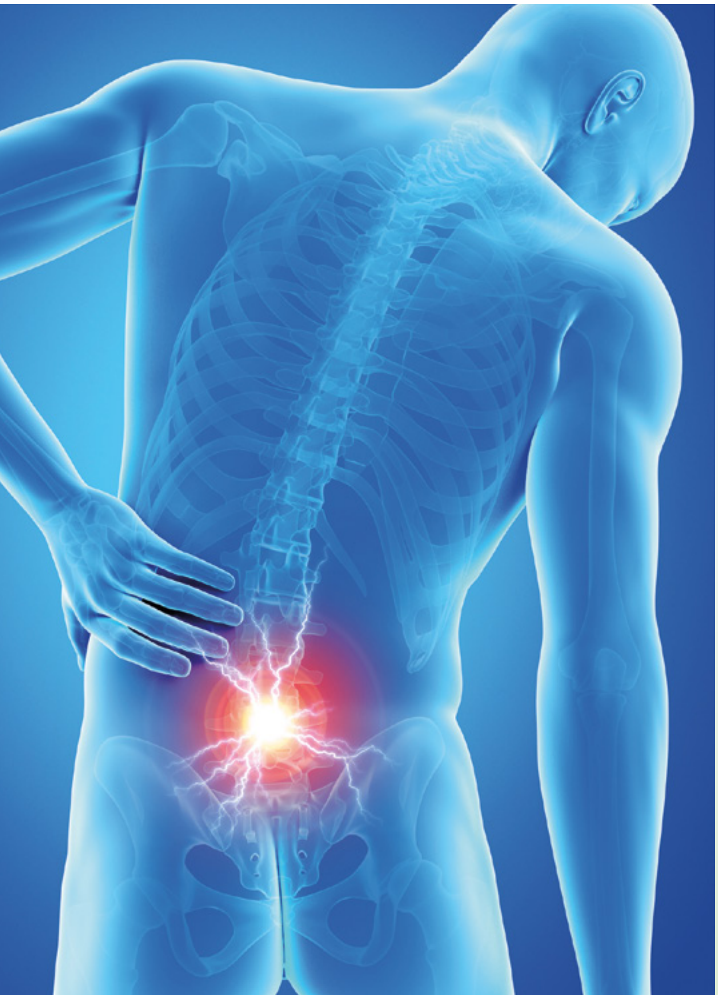
- Tra i rimedi omeopatici è indicato **Phytolacca** se i dolori peggiorano soprattutto con il tempo freddo e umido e si estendono lungo spalle e braccia con una sensazione di intorpidimento.
I dolori peggiorano con il movimento o stando a letto, mentre migliorano con il tempo secco e caldo. Modo d'uso: Phytolacca 7 CH, 3 granuli ogni tre ore, fino a miglioramento.

CORPO E SALUTE
Il mal di schiena

Oligoelementi
Sono un valido supporto nutrizionale e combattono le infiammazioni

Lombalgia: manda via quel dolore che ti spezza in due

Molto dolorosa, la lombalgia può derivare da strappi e torsioni di muscoli e tendini o da infiammazione vertebrale. Per fortuna ci sono le piante e i rimedi di pronto soccorso



Lombalgia: è il termine medico usato per definire un dolore che colpisce la fascia lombare della spina dorsale, tra il punto vita e i glutei, e rappresenta il tipo più diffuso di mal di schiena: secondo le statistiche infatti, risulta ai primi posti tra le cause di astensione dal lavoro. La lombalgia colpisce spesso in modo folgorante, costringendo la persona a restare stesa immobile, e può dipendere da numerosi fattori: dagli strappi dei muscoli lombari (il classico "colpo della strega") a torsioni di tendini o legamenti, all'infiammazione dei nervi locali o dei dischi intervertebrali. Molto spesso però la lombalgia deriva dall'infiammazione degli organi addominali o pelvici. Talvolta cronicizza in un dolore sordo che rimane costante in sottofondo, ma nelle fasi acute il dolore può estendersi all'arto inferiore, rendendo difficile la deambulazione. ■

Berberis
Indicata nei dolori acuti e violenti, simili a una scossa

GLI OLIGOELEMENTI

Mal di schiena da carenze minerali? Così corri ai ripari

La comparsa frequente di mal di schiena può essere dovuta anche a una carenza di microelementi minerali, in particolare fosforo e magnesio. Oltre ad essere antispasmodico, il fosforo favorisce l'assorbimento del calcio a livello intestinale, favorendo la rigenerazione del tessuto osseo; il magnesio modula l'eccitabilità neuro-muscolare contrastando le tensioni croniche e gli stati spastici, inoltre riequilibra la concentrazione di potassio nel sangue, favorendo il buon funzionamento del sistema muscolare, di quello cardiocircolatorio e di quello gastroenterico. In caso di mal di schiena si assume una fiala al giorno di gluconato di fosforo e due/tre fiale di gluconato di magnesio fino a miglioramento dei sintomi.

PRONTO SOCCORSO

Dalla pianta del dolore ai rimedi che spengono le fitte

In caso di lombalgia la prima pianta a cui far ricorso è l'**olmaria**, nota anche come "pianta del dolore" per il suo eccellente effetto antinfiammatorio e antidolorifico. Ricca di salicilati, flavonoidi antiossidanti e vitamina C, agisce rapidamente senza danneggiare le mucose gastriche come gli antinfiammatori di sintesi. Si usa in macerato glicerico, 30 gocce in poca acqua due volte al giorno, lontano dai pasti.

- **Bryonia** è il rimedio omeopatico più utilizzato nei dolori lombari che si amplificano col minimo movimento e si attenuano col calore. Il dolore esordisce spesso in modo lento e insidioso, con una sensazione di indolenzimento, e il disturbo tende a cronicizzare. La posologia consiglia Bryonia 7 CH, nella dose di 3 granuli per tre o quattro volte al giorno negli attacchi acuti; nei disturbi cronici se ne assumono 5 granuli la mattina a digiuno, per due mesi consecutivi.

- **Rhus toxicodendron** 5 CH è utile nelle lombalgie da sforzo che "spezzano" la schiena, con rigidità della parte, dolore sordo e opprimente, forte agitazione e senso di debolezza alle gambe. Il dolore peggiora inizialmente col movimento, ma migliora progressivamente continuando a muoversi oppure sdraiandosi su una superficie dura. Se ne assumono 3 granuli ogni mezz'ora, diradando in base al miglioramento.

- **Berberis** 5 CH è indicato nelle lombalgie caratterizzate da dolore violento e repentino "come una coltellata", con intolleranza alla minima pressione o scossa. Il dolore, simile a quello di una colica renale, si estende talvolta alle vie urinarie ed è tanto intenso da poter causare la perdita dei sensi. Se ne assumono 3 granuli ogni mezz'ora, fino a miglioramento.

OLMARIA

BRYONIA

LA FRUTTA SECCA

Morbida e dolce o secca e aromatica?

Quale scegliere e perché

La chiamiamo genericamente frutta secca, ma comprende due prodotti piuttosto diversi, nel contenuto nutrizionale e nell'uso in cucina. Ecco una mappa per orientarsi

di Patrizia Costanzo

Essiccata
Senza l'aggiunta di zuccheri e grassi è una valida riserva di energia

Cominciamo dai nomi. Frutta secca a guscio: mandorle, noci, arachidi, nocciole, pinoli. Frutta essiccata: albicocche, datteri, fichi, prugne, uvetta. Sono due prodotti diversi ma spesso li assumiamo assieme a fine pasto. Quando la frutta secca disidratata rimane pura, allo stato naturale, senza l'aggiunta di dosi massicce di sale, zucchero o di grassi, è un alimento ricco di preziose qualità. È quindi necessario leggere bene le confezioni per evitare di assumere ingredienti indesiderati. Nella frutta essiccata ci sono infatti solo gli zuccheri naturalmente presenti, concentrati a causa della perdita d'acqua. Nella frutta a guscio invece, troviamo per lo più grassi di tipo insaturo (acidi grassi essenziali Omega 3 e 6), dall'azione antinfiammatoria e restitutiva, validi alleati nella prevenzione delle malattie metaboliche e degenerative.
Spesso viene consumata sotto forma di croccante, tostata o caramellata e le nostre tavole natalizie ne sono di solito piene. Ma il sapore naturale è altrettanto delizioso e il beneficio che se ne può ricavare è molto più interessante.

Frutta a guscio

È RICCA DI GRASSI ESSENZIALI, PROTEINE, VITAMINE E SALI MINERALI

• Arachidi: contengono arginina

Il nostro viaggio comincia dalle arachidi che, contrariamente a tutti gli altri frutti a guscio, appartengono alla famiglia delle leguminose. Forniscono un buon apporto proteico (28%) e sono caratterizzate da un alto contenuto di arginina (aminoacido fondamentale per i processi di crescita). Sono inoltre una buona fonte di polifenoli, in particolare di resveratrolo, sostanze ad elevato potere antiossidante. Le arachidi tostate, anche se meno nutrienti, sono più digeribili.

• Mandorla, un aiuto per l'anemia

Alimento leggero ma sostanzioso, è particolarmente indicato a chi soffre di anemia per il grande quantitativo di ferro. Inoltre, migliora l'umore e la concentrazione grazie alla presenza di minerali quali magnesio e fosforo e di due aminoacidi: tirosina e triptofano.

• Noce, energia per l'inverno

Un chilogrammo di gherigli di noce essiccati sviluppa circa 6600 Kcal, facendone il frutto oleoso più energetico d'Europa. Abbondano anche magnesio, zinco e la provitamina A, che ha la funzione di proteggere i tessuti. L'ottimo rapporto tra acidi grassi Omega 3 e Omega 6, rende poi le noci un alimento adatto a un consumo quasi quotidiano. Del tutto simili, le noci pecan originarie dell'America settentrionale sono invece una ricca fonte di vitamina E, ottimo antiossidante che aiuta a mantenere bella ed elastica la pelle e a rallentare l'invecchiamento.

• Nocciola, un dono per gli sportivi

Molto adatte agli sportivi, le nocciole contengono fitosteroli, importanti per la prevenzione delle malattie cardiovascolari, e grassi monoinsaturi, che aiutano a mantenere sotto controllo il livello del colesterolo Ldl e dei trigliceridi.

• Pinolo e pistacchio, favorisci circolazione e pelle

I pinoli aiutano a migliorare la circolazione sanguigna e per la presenza di fosforo sono utili anche per potenziare l'energia mentale. I pistacchi invece, sono i semi di una pianta delle anacardiacee: contengono grandi quantità di sostanze come luteina, tocoferolo e betacarotene, utili in caso di disturbi alla pelle e agli occhi.

NOCI DEL BRASILE E MACADAMIA

Aiutano a prevenire i raffreddori e stimolano il metabolismo

Le noci del Brasile sono ricchissime in selenio, un antiossidante molto potente con effetti immunostimolanti, che aiuta a combattere i radicali liberi. È invece originaria del Queensland (Australia) la noce di macadamia, un frutto ricco d'olio (78% di cui all'incirca il 60% composto da acidi grassi monoinsaturi), dal sapore che ricorda la noce di cocco. Possiede anche carboidrati, calcio, fosforo, proteine, vitamine e l'acido palmitoleico, che sembra avere effetti positivi sul metabolismo, stimolandolo.

Come portare in tavola i benefici di semi e frutti

Tre semplici ricette per arricchire la cucina con i preziosi nutrienti contenuti nella frutta secca. Da arricchire con la tua fantasia

Insalata di Natale

Ingredienti per 2 persone: 200 g di cavolo cappuccio rosso, 1 carota, 1 scalogno tritato, 20 g di datteri denocciolati, 30 g di noci pecan, 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva, ½ cucchiaio di senape, ½ cucchiaio di sciroppo d'acero, ½ cucchiaio di yogurt, 1 macinata di pepe nero, sale.

Preparazione: tagliate finemente il cavolo cappuccio. Pelate e grattugiate le carote, pulite e tritate finemente lo scalogno. Preparate il condimento emulsionando l'olio, lo sciroppo d'acero, la senape e lo yogurt, aggiustate di sale e pepe. Tritate i datteri e le noci pecan, uniteli all'insalata, conditela con la salsa e mescolate.

Trofie con salsa alle noci

Ingredienti per 2 persone: 200 g di trofie, 50 g di noci sgusciate, 20 g di pinoli, 20 g di parmigiano reggiano grattugiato, ½ spicchio d'aglio, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale.

Preparazione: mettete nel bicchiere del mixer le noci, i pinoli e l'aglio e cominciate a frullare. Aggiungete a filo l'olio, fino a ottenere una salsa consistente. Terminate con il parmigiano, aggiustate di sale e frullate ancora. Lessate le trofie in una pentola di acqua salata e conditele con la salsa di noci.

Dolce invernale con frutta e nocciole

Ingredienti per 4 persone: 2 pere, 2 mele, 30 g di nocciole, 30 g di noci, 50 g di zucchero di canna, 50 g di burro, 20 g di fiocchi d'avena, 40 g di farina di riso, ½ limone, 1 pizzico di cannella.

Preparazione: sbucciate pere e mele, privatele del torsolo e tagliatele a pezzi grossi. Conditele con un 1 cucchiaio di zucchero e il succo di mezzo limone. Tritate noci e nocciole. Tirate fuori il burro dal frigorifero, tagliatelo a pezzetti e lavoratelo in una ciotola grande insieme agli altri ingredienti: farina di riso, fiocchi, noci e nocciole. Disponete in una teglia la frutta, versatevi sopra il composto e infornate a forno caldo, cuocendo a 180 °C per circa 30 minuti. Da consumare tiepido.

La frutta essiccata

ZUCCHERI NATURALI E TANTA ENERGIA ANCHE NEI CLIMI FREDDI

Il sistema di essiccazione della frutta era conosciuto sin dall'antichità come valida alternativa alla mancanza di frutta fresca durante il periodo invernale; una comoda riserva dalla quale attingere preziose sostanze nutritive, in particolare sali minerali, fibre e zuccheri naturali. Infatti una corretta essiccazione dei frutti mantiene pressoché inalterate le loro preziose caratteristiche. Le albicocche, originarie della Cina, furono introdotte in Europa da Alessandro Magno, che dall'Armenia le portò fino alle nostre terre. Ricche di licopene, luteina e fibre, sono utili per il benessere degli occhi e per rallentare l'assorbimento degli zuccheri. Arriva dal Nordafrica, invece la palma da datteri (Phoenix doctylifera), che produce il dolce frutto, altamente energetico e salutare per le funzioni del sistema nervoso grazie alla sua abbondanza di minerali: potassio, magnesio e fosforo. Invitante e prezioso il fico, probabilmente originario della Siria, che consumato secco è utile per prevenire l'anemia grazie all'alto contenuto di ferro e acido folico. La fibra in esso contenuta (lignina) inoltre, rallenta l'assorbimento degli zuccheri ed è benefica in caso di disturbi intestinali. Le prugne e l'uvetta essiccate sono un concentrato di ferro, rame e altri minerali, fondamentali per la salute di ossa e tessuti in generale.

Alta Qualità per il tuo Benessere

nutriva®
Integratori nutrizionali

Flogoval.
Sollievo negli stati di tensione localizzati muscolo-scheletrici.

nutriva
FLOGOVAL
Integratore alimentare a base di estratti vegetali
30 compresse
miron VIOLETTGLAS

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

Integratore alimentare a base di estratti vegetali utili per contrastare gli stati di tensione localizzati e favorire la funzionalità muscolo-articolare. Con Boswellia e Artiglio del Diavolo che aiutano particolarmente i disturbi alla schiena e alle cervicali.

Protezione dei principi attivi confezionati nell'originale vetro MIRON® energia del benessere

Nutriva. Quality Innovation.
In Farmacia ed Erboristeria

www.cabassi-giuriati.it

CABASSI & GIURIATI
Pharmaceutical and Natural Products

NOVITÀ

2016

L'agenda per il tuo benessere

RIZA
L'agenda del benessere
L'atteggiamento mentale, i cibi, i rimedi verdi che ci regalano un anno di felicità
L'agenda del benessere
RIZA

Questa è un'agenda particolare, studiata per accompagnarti giorno per giorno con tanti consigli utili per curare in modo naturale la tua salute, la bellezza e l'alimentazione, seguendo l'andamento delle stagioni. Ti suggeriamo anche molti modi per regalarti occasioni quotidiane di benessere e di relax: bagni, profumi, massaggi, tecniche creative, attività fisiche e consigli psicologici. Ogni settimana troverai una frase di Raffaele Morelli che invita a osservare la vita con uno sguardo diverso e a seguire la tua strada personale verso la felicità.

Gennaio
Il vero segreto per stare bene è non farsi alcuna domanda. E, ancora di più, non darsi alcuna risposta.
Il succo di melagrana: il tuo "vaccino" naturale
Maggio

In edicola con Salute Naturale
e con Riza psicosomatica

BELLI DENTRO E FUORI

MASCHERE DI BELLEZZA

Nascondono il viso per farlo risplendere!

Note da millenni, le maschere si arricchiscono oggi di nuove tecniche e ingredienti. Facciamole diventare un'abitudine settimanale: la pelle ringrazierà

di Gabriella Cataldo

Le maschere per il viso sono tra le migliori attenzioni che possiamo dare alla nostra pelle e a noi stesse. Puliscono profondamente gli strati superficiali, idratano, tonificano, rinserrano i pori e donano luminosità. L'abitudine di fare una buona maschera una volta a settimana dà risultati splendidi a tutti i tipi di pelle e a ogni età. Sono anche un prezioso aiuto last minute quando ci capita una serata improvvisa e abbiamo la pelle stanca e opaca: in dieci minuti una maschera ti può donare un incarnato uniforme, radioso e riposato, perfetto per il trucco. Inoltre è il trattamento che più facilmente si può realizzare a casa con il fai-da-te: bastano pochi ingredienti da tenere sempre a portata di mano (una ciotola e un cucchiaino di vetro, ceramica o plastica, perché gli oli essenziali e le argille non devono stare a contatto con i metalli) e ritagliarsi una mezz'ora di assoluto relax, senza rumori, telefono, impegni assillanti. Staccare la spina è fondamentale per distendere i muscoli

CONTINUA A PAG. 88

BELLI DENTRO E FUORI
Maschere di bellezza

Bastano dieci minuti e anche una pelle opaca e stanca può risplendere. In più, puoi farla a casa tua!

SEGUE DA PAG. 87

facciali e riprendere un'espressione riposata: l'effetto dell'impacco benefico sarà enormemente più grande.

Maschere monouso Le maschere più nuove sono quelle monouso di tessuto-non-tessuto o garze speciali imbevute di sieri o gel formati da oli e principi attivi tratti dal mondo vegetale, acido jaluronico, collagene, vitamine, minerali, oli essenziali, miele. Hanno un immediato effetto anti rughe, idratante, tonificante, compattante e sono particolarmente adatte a pelli che necessitano di una potente sferzata di energia. Devono restare in posa almeno 20 minuti per dar modo alla pelle di assorbire le sostanze benefiche.

Maschere alle alghe Nuovi principi attivi molto performanti sono tratti dalle alghe azzurre, come clorella, klamath e soprattutto dalla spirulina, per la ricchezza di antiossidanti, sali minerali, proteine, vitamine A, C ed E, e fitoestrogeni, perfetti per trattamenti anti-age, rassodanti, illuminanti. La vitamina A, particolarmente abbondante nella spirulina, ha un'azione molto benefica sulle pelli acneiche e seborroiche, poiché esplica un'azione normalizzatrice sulle ghiandole sebacee. ■

TUTTO SULL'ARGILLA

Nutre la pelle, la detossifica e la aiuta a respirare

Restano sempre attuali le maschere in crema di antiche argille arricchite da nuovi principi attivi: nutrono la pelle con preziosi minerali e assorbono le tossine, riattivando il microcircolo e l'ossigenazione. Per ovviare all'eventuale effetto irritante, è sufficiente non far essiccare troppo l'argilla e inumidirla molto bene prima di toglierla.

Quanti tipi a disposizione

Le argille differiscono per il colore, in relazione al loro contenuto ferroso.

- **Argilla bianca o caolino:** la più delicata in assoluto, adatta a tutti i tipi di pelle, si presta ad essere arricchita con le sostanze più varie ed è la più consigliata per il fai-da-te.
- **Argille rossa e rosa:** adatte a pelli stanche e opache ma non alle pelli molto sensibili per il maggior contenuto ferroso.
- **Argilla verde o Terra di Fuller:** ricca di ferro, assorbe bene le tossine della pelle, depurandola in profondità ed è adatta a pelli acneiche e seborroiche; tuttavia ha il difetto di avere un'azione troppo forte e quindi su pelli infiammate e sofferenti (come spesso sono le pelli acneiche) va usata con molta attenzione.
- **Argilla di Rassoul:** anche questa assorbe molto bene il sebo cutaneo, anche del cuoio capelluto, e va usata con cautela su pelli infiammate.

N.B. Dopo la maschera all'argilla, la pelle necessita di un abbondante apporto di crema idratante e nutriente (specifica per ogni tipo di pelle) che sarà assorbita perfettamente dalla pelle così pulita e ossigenata.

ARGILLA BIANCA

ARGILLA ROSSA

ARGILLA VERDE

ARGILLA DI RASSOUL

ALOE VERA

Maschera antirughe, idratante e rassodante

In una ciotola metti 1 cucchiaio di gel di Aloe vera, 1 cucchiaio di miele biologico fluido, 1 cucchiaino di polvere di goji, 1/2 cucchiaino di polvere di alga spirulina sciolta in poche gocce di acqua di rose e 10 gocce di olio di vinaccioli e amalgama bene. Il gel deve avere una consistenza piuttosto densa, quindi, se occorre, aggiungi aloe o miele.

Immergi 8 garze sterili di tessuto non tessuto (le trovi in farmacia misura 10x10) e fai in modo che si imbibiscano completamente. Applica, sulla pelle perfettamente pulita, 2 garze sulla fronte, una per parte sulle guance (dal naso alle tempie evitando gli occhi), 2 su bocca e mento (copri bene l'orbicolare labbra), 2 sul collo e fai aderire perfettamente alla pelle. Distenditi per 20 minuti, quindi togli le garze e fai assorbire quello che rimane sulla pelle con un leggero massaggio.

Togli con una velina l'eventuale eccesso e procedi con il trucco. Se le garze sono ancora umide, fai un impacco sulle mani e sul décolleté e poi buttale.

GOJI

Maschera per pelli normali, miste, tendenti al secco

In una ciotola metti 2 cucchiai di argilla bianca (la trovi in erboristeria) aggiungi 3 o 4 cucchiai di acqua di rose, mescola e lascia in posa per 15 minuti, quindi aggiungi 1 cucchiaino di polvere di goji, 1/2 cucchiaino di polvere di alga spirulina sciolta in poche gocce di acqua di rose, 1 cucchiaio di olio di avocado, 3 gocce di olio essenziale di arancio amaro (Citrus aurantus amara) e 3 gocce olio essenziale di lavanda (Lavandula angustifolia). Amalgama bene e, se necessario, aggiungi acqua di rose o argilla per rendere il composto cremoso e spalmabile. Stendi con un pennellino o con le dita in modo uniforme e tieni in posa 15 minuti. Se la tua pelle è delicata metti sulla maschera delle garze sterili ben inumidite per far sì che la maschera non essicchi troppo in fretta e tieni in posa 10 minuti.

Togli delicatamente, inumidendo man mano l'argilla per non irritare. Tonifica con acqua di rose e massaggia tutta la zona con 5 gocce di olio di avocado più 5 gocce di olio di carota ben amalgamati.

LAVANDA

Pelle impura, acneica, seborroica

Puoi utilizzare la maschera precedente, ma sostituisci l'olio di avocado con olio di jojoba e per il massaggio usa 5 gocce di jojoba amalgamate con 1 cucchiaino di gel di Aloe vera.

Stacca la spina e prenditi un momento per te con una maschera di bellezza. I muscoli facciali si distendono, l'espressione è riposata e l'effetto degli ingredienti si moltiplica!

Lo shopping del mese

La seduta alleata del benessere

Varier Variable Balans stimola il movimento e supporta il corpo in ogni suo spostamento, permette di assumere diverse posizioni e di cambiarle facilmente. Lo schienale è un optional ideale per lunghi periodi di utilizzo, che consente oltre a inclinarsi in avanti per lavorare di stendere la schiena all'indietro per una pausa di relax; la colonna vertebrale sarà sempre supportata in maniera corretta. Prova con Variable, un nuovo modo di sederti: la seduta attiva e dinamica, per il benessere del corpo e della mente.

Varier Furniture
www.varierfurniture.com

Biscotti 100% vegetali

Arriva la nuova **Linea vegana NutriSì**, un novellino semplice e un biscotto con frutti rossi, entrambi senza glutine e senza olio di palma, dedicati a chi vuole o deve escludere dalla propria dieta gli ingredienti di origine animale, come latte e uova, ma non rinuncia al piacere del buon cibo. I biscotti vegani NutriSì, ricchi di fibre naturali, nel pratico formato da 250 g, sono la scelta giusta per colazioni e merende sane, nutrienti e ricche di gusto.

Nutri Sì
biscotto
novellino
Vegan

NT Food/ NutriSì - Altopascio (LU)
Tel. 0583/216383 - www.nutrisi.it

Per perdere peso con gusto

Alsiroyal Fatburner è una gustosa bevanda da preparare come sostituto di un pasto, a base di carboidrati dell'avena integrale, fibre d'avena, proteine della soia, colina, vitamine e minerali. La bevanda dietetica Alsiroyal Fatburner attiva il metabolismo dei grassi, sazia e aiuta a perdere peso. È una polvere da miscelare con latte parzialmente scremato; se si usa latte vegetale diventa un sostituto del pasto vegano. Senza zuccheri aggiunti, lattosio, fruttosio, conservanti. Adatto anche ai diabetici.

Alsiroyal
Fatburner
Diät-Drink

Dott. C. Cagnola s.r.l. Unipersonale
Milano - Tel. 02.36524486

Elevato potere depurativo

Bioplantec
Chlorella
Italiana

L'attuale alimentazione, il consumo di cibi raffinati e l'esposizione ad inquinanti ambientali può portare all'accumulo di tracce di metalli pesanti e tossine nell'organismo. Grazie all'elevato potere chelante, dovuto dall'alto contenuto di clorofilla, la **Chlorella Italiana Bioplantec** è in grado di incrementare i processi depurativi. È presente inoltre la vitamina D, essenziale per assimilare il calcio e, secondo recenti ricerche, protettiva nei confronti di malattie autoimmuni e degenerative e ipertensione.

Bioplantec
www.bioplantec.com

Per la salute di tutta la famiglia

Enterobacilli
gocce con DHA
Proge Farm

Enterobacilli Gocce con DHA è un integratore alimentare formulato specificamente con un olio ricco di DHA e con un mix di fermenti lattici vivi (PS MIX ®). L'olio vegetale di derivazione algale rispetto al comune olio di pesce ha un'origine controllata e un gusto più delicato. La miscela di lattobacilli PS MIX ® contiene 2 ceppi probiotici che giungono vitali all'intestino in modo da riequilibrare la flora batterica. Completa la formulazione la vitamina D3, che contribuisce all'assorbimento di calcio e fosforo.

Proge Farm - Novara - Tel. 0321/693024
www.progefarm.it

Amaro al carciofo senza alcol

nahrin
Artischocken-Bittergetränk
Bitter Artichaut
Amaro al Carciofo

Mangiare cibi pieni di gusto è un piacere per il palato, un po' meno per il fegato. Se ti piace la cucina ricca o se fegato e digestione hanno bisogno di un aiuto, puoi provare l'**Amaro al Carciofo** e erbe alpine della Nahrin Svizzera e il tuo fegato ti ringrazierà. Un bicchierino dopo i pasti per una digestione facilitata e più veloce. Lo puoi trovare telefonando al numero 045/6303670 o scrivendo una mail all'indirizzo: info@nahrinswisscare.it.

Nahrin - Villafranca di Verona (VR)
Tel 045/6303803 - www.nahrinswisscare.it

Il nuovo mensile RIZA

DIVENTA NUTRIZIONISTA DI TE STESSO con

Alimentazione Naturale

Poste Italiane S.p.A. - Sped. in Abb. Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI
RIZA
• Periodico mensile • Dicembre 2015
• Numero 3 • ITALIA € 4,20
NOVITÀ
Alimentazione Naturale
DIVENTA IL NUTRIZIONISTA DI TE STESSO
Prodigioso kiwi elimina tutti i virus
Previene influenza, bronchiti e reumatismi
Con lo zafferano potenzi la memoria e vinci l'insonnia
Sconfiggi i gonfiori addominali con i finocchi
Proteine: ecco le giuste quantità per stare bene
Castagne: rigenerano l'organismo
Cioccolatini: occhio ai grassi pericolosi

In ogni numero:

Rigenerati con i cibi del mese

A ogni organo il suo alimento
perfetto. Così riequilibri
tutto il corpo e migliori la tua salute

A scuola di alimentazione

Lezioni pratiche per imparare
a comporre piatti equilibrati
con tutti i nutrienti
necessari al tuo organismo

Cultura e nutrizione

Le nuove scoperte, la scelta
dei cibi sicuri, i miti da sfatare:
tutto quello che devi sapere
per alimentarti in modo sano

Alimentazione Naturale, la bussola della tua salute a tavola
ti regala una vita più sana e più lunga

IN EDICOLA DAL 3 DICEMBRE

I Corsi di Riza

Una mappa accurata degli incontri formativi
di Riza per apprendere e applicare
le tecniche psicosomatiche, per ritrovare
e mantenere salute e equilibrio psicofisico

Fiori di Bach

SEMINARIO INTRODUTTIVO

CITTÀ	DOVE E QUANDO
Roma 02/58207921	• 19 dicembre 2015
Torino 02/58207921	• 29 novembre 2015
Verona tel. 045/975800	• 28 novembre 2015

€ 121 IVA INCLUSA

La dieta psicosomatica

Nuovo metodo pratico

CITTÀ	DOVE E QUANDO
Milano 02/58207921	• 2-3 aprile 2016

€ 196 IVA INCLUSA

Ayurveda

SEMINARIO INTRODUTTIVO

CITTÀ	DOVE E QUANDO
Milano 02/58207921	• 2-3 aprile 2016

€ 242 IVA INCLUSA

Corsi ufficiali autorizzati
RIZA
a cura dell'Istituto Riza

Rimedi floreali

Condotto da Marilena Zanardi, Fiorella Rossi

La floriterapia è una disciplina basata sulla visione olistica della vita, che considera ogni persona come un'inscindibile unità fisica, psichica e spirituale. Così i fiori possono essere usati per riequilibrare ogni problema, da quelli emotivi a quelli psicofisici. Scopo del corso è fornire un ampio panorama delle varie tecniche di floriterapia, dai fiori di bach a quelli australiani, con esercitazioni teoriche e pratiche sull'individuazione dei rimedi e l'elaborazione delle proposte terapeutiche in un'ampia gamma di disturbi emotivi e somatici.

CITTÀ	QUANDO
Verona tel. 02/58207921	• 16-17 gennaio, 27-28 febbraio, 19-20 marzo 2016
Roma tel. 02/58207921	• 30-31 gennaio, 27-28 febbraio, 16-17 aprile 2016

COSTO	CONDUTTORI
€ 635 IVA INCLUSA	M. Zanardi, F. Rossi

Riflessologia plantare integrata®

Condotto da Luigi Dragonetti

Il corso si rivolge a coloro che hanno una conoscenza base dell'approccio corporeo e desiderano approfondire la riflessologia plantare, sistema di indagine che permette di determinare disturbi e squilibri dell'organismo sia di origine organica che di natura energetica. Tale tecnica offre inoltre una soluzione non invasiva e rispettosa dell'individuo nella sua integrità. Questo corso di riflessologia plantare ha le sue radici nella millenaria cultura cinese da dove trae nutrimento, proponendosi come un trattamento moderno e attuale.

CITTÀ	QUANDO
Milano tel. 02/58207921	• 30-31 gennaio, 20-21 febbraio, 19-20 marzo, 16-17 aprile, 21-22 maggio 2016
Bologna tel. 02/58207921	• 16-17 gennaio, 6-7 febbraio, 5-6 marzo, 2-3 aprile, 7-8 maggio 2016

COSTO	CONDUTTORE
€ 1208 IVA INCLUSA	L. Dragonetti

Tecniche immaginative di rilassamento

Condotto Marina Bellangero

Il corso punta all'apprendimento delle principali tecniche di rilassamento e di imagerie.
In particolare il corso ha come obiettivo impiegare la distensione Immaginativa nelle due fasi: fase della Contrazione/Distensione Agita e fase della Contrazione/Distensione Immaginata e Inventario Corporeo. Attraverso l' impostazione della voce dei ritmi del "ricalco respiratorio" e l'addestramento all'uso della tecnica si cerca di affinare le possibilità di utilizzare questo strumento come approccio al benessere.

CITTÀ	QUANDO
Torino tel. 02/58207921	• 16-17 gennaio, 6-7 febbraio, 5-6 marzo 2016

COSTO	CONDUTTORE
€ 635 IVA INCLUSA	M. Bellangero

Tecnica craniosacrale

Condotto da Luigi Dragonetti

Le ossa craniche sono dotate di una loro mobilità intrinseca, che riflette ed interagisce con la fluttuazione ritmica del liquido cefalorachidiano. Affinando la pratica e con una ricercata sensibilità palpatoria, è possibile utilizzare il massaggio craniosacrale in modo efficace. Ciò che viene generalmente percepita come una scatola ossea dura, può diventare sotto le mani qualcosa di vivo e pulsante, che risponde con delicatezza al respiro e al movimento. Il corso si articola in cinque week-end teorico-pratici; durante ogni incontro è prevista una discussione sul materiale elaborato dai principianti su quanto esposto nelle lezioni precedenti.

CITTÀ	QUANDO
Torino tel. 02/58207921	• 23-24 gennaio, 13-14 febbraio, 12-13 marzo, 9-10 aprile, 28-29 maggio 2016

COSTO	CONDUTTORE
€ 1208 IVA INCLUSA	L. Dragonetti

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Scuola di Natu

Anno Accademico 2015-2016 Corso Trien

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza
e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza
e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc…). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento.

I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il sistema limbico-ipotalamico

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assisten
in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

ropatia

nale di Formazione

FINR
FEDERAZIONE ITALIANA DEI NATUROPATI RIZA

SMP
Col patrocinio
della Società Italiana
di Medicina
Psicosomatica

SISB
Col patrocinio della
SOCIETÀ ITALIANA
SCIENZE DEL BENESSERE

Dato l’altissimo numero
di richieste si consiglia
di prenotarsi con largo anticipo

(la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l’infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata.Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l’esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell’Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L’impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l’apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un’attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

MILANO, TORINO, VERONA,
BOLOGNA E ROMA
Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979
scuola-naturopatia.riza.it

QUANDO

ROMA E TORINO
16 Gennaio 2016
BOLOGNA E MILANO
23 Gennaio 2016
VERONA 30 Gennaio 2016

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro,
proccio “a misura d’uomo” e lungo l’asse della visione psicosomatica.

RIZA informa

Ogni mese la tua guida nel mondo del benessere

Corsi, seminari, workshop, tecniche corporee, centri benessere
e terapeuti a tua disposizione per incontrare il benessere psicofisico.

CENTRI TERAPEUTICI E TERAPEUTI

Psicologa, Psicoterapeuta e Sessuologa

PADOVA - JESOLO (VE) - ESTE (PD)

Dr.ssa Serenella Salomoni, psicologa e psicoterapeuta, iscritta all'Albo degli psicoterapeuti dell'Istituto Riza.
Trattamento psicologico dei disturbi sessuali e terapia della coppia. A.I.S.P.A (Assoc. Italiana Sessuologia, Psicologia Applicata), Socia FISS (Fed It Sessuologia Scientifica)

Info e appuntamenti:
Via S. D'Acquisto 23, Padova,
Tel.: 049/777014 - Cell.: 320/8518818
Via Aquileia 2/U , Jesolo (VE) -
c/o il Domus Medica via Zanchi 12,
Este (PD) Tel.: 0429/50303
www.serenellasalomoni.com
serenellasalomoni@hotmail.com

La direzione di Riza psicosomatica non si assume responsabilità sulle notizie pubblicate nelle pagine di Riza Informa.

Studio di Psicologia e Psicoterapia

TREVISO

Lo Studio di Psicologia e Psicoterapia è formato da psicologi-psicoterapeuti specializzati ed iscritti all'Albo degli Psicoterapeuti dell'Istituto Riza di Milano. Ricevono su appuntamento per colloqui/terapie individuali, di coppia o di gruppo. Trattano disturbi psicosomatici, alimentari, sessuali, diverse forme d'ansia e di panico, conflitti di coppia e familiari. Organizzano e conducono corsi su: Autostima, Il Talento, La Dieta Psicosomatica, L'Arte di Comunicare, Tecniche di Rilassamento Corporeo. La **dr.ssa Elena Santomartino** si occupa anche del trattamento psicoterapeutico integrato della dipendenza da nicotina.

Info e appuntamenti:
dr.ssa Elena Santomartino Cell.: 347/9258475
Via Bertuol, 1 Frescada (TV)
dr. Roberto Lucchetta Cell.: 340/8569010
www.robertolucchetta.it

Psicologa Psicoterapeuta

MESTRE - PADOVA

Dr.ssa Cavallini Anna, specializzata presso l'Istituto Riza, riceve su appuntamento, per colloqui e terapie individuali, di coppia o di gruppo relativi a:

- disturbi psicosomatici e alimentari
- supporto psicologico e nutrizionale donne operate al seno
- disturbi d'ansia e panico
- potenziamento autostima
- gestione dello stress
- difficoltà in ambito sociale o familiare
- problemi di coppia.

Info e appuntamenti: Cell.: 333/4931440
Cavallinianna.m@libero.it

Psicologa Psicoterapeuta

BASSANO DEL GRAPPA (VI)
MONTEBELLUNA (TV)
CONEGLIANO (TV)
CASTELFRANCO VENETO (TV)

La **dr.ssa Renata Giacomelli**, specializzata all'Istituto Riza, effettua consultazione e psicoterapia per i disturbi psicosomatici, le diverse forme di ansia e panico, depressione e difficoltà nelle relazioni familiari e di coppia.
Info e appuntamenti: Cell.: 342/1932376 - 338/1917979 - www.renatagiacomelli.it - info@renatagiacomelli.it

Studio di Medicina Psicosomatica

MILANO - CASALMAGGIORE(CR)

La **dr.ssa Elena Ferrari** psicologa e psicoterapeuta specializzata presso l'Istituto Riza, effettua colloqui per:

- disturbi psicosomatici alimentari
- diverse forme di ansia, stress, attacchi di panico,
- difficoltà relazionali famliari e di coppia, bambini, adolescenti.
- Tecnica emdr per elaborazione dei traumi.

Il **Dr. Mario Palazzo** medico chirurgo, effettua trattamenti di terapia del dolore e ozonoterapia.
Per informazioni e appuntamenti:
Cell.: 339/2161823

Studio di Consulenza & Psicoterapia

PARMA

"Sentirsi perduti è il primo passo per scoprire la propria, autentica, Via".
Il **Dr. Roberto Pinetti**, Psicologo e Psicoterapeuta specializzato in Psicosomatica (Istituto RIZA di Milano), esercita a Parma nel suo Studio di Psicologia e Psicoterapia dal 1992.
Appuntamenti: tel. 0521/200788
mail: dr.pinetti@tiscali.it

Istituto Yoga Surya Chandra Marga: incontri YOGA RATNA

Incontri tenuti da Gabriella Cella Al–Chamali

- a Piacenza in Via Raffaello Sanzio 23
- All'Ashram SuryaChandra - Caselasca - Bettola (Pc)
- In altri Centri Yoga diretti dai suoi allievi diplomati alla S.I.Y.R.

Incontri di approfondimento dello Yoga Ratna
Domenica 6 dicembre- Piacenza: Nello Yoga Ratna - L'Aria che alimenta il Fuoco della trasformazione
Info: info@yogaratnaticino.com
Info e appuntamenti: Tel.- Fax: 0523/911671
www.yogaratna.it - info@yogaratna.it

Psicologa, Psicoterapeuta

BERGAMO

La **dr.ssa Roberta Daminelli**, psicologa e psicoterapeuta, specializzata in psicoterapia psicosomatica, effettua colloqui di terapia psicosomatica, terapia individuale e di coppia, sostegno genitoriale (parent coaching) e sostegno a familiari di giocatori patologici.
Info e appuntamenti: Cell.: 340/0537262
Riceve a Bergamo in Viale Albini 1.

Centro di Psicologia Clinica e Psicoterapia

VARESE

Dottor Filippo Tadiello, psicologo specialista in psicologia clinica, effettua colloqui per:

- difficoltà relazionali, di coppia, bambini e adolescenti
- disturbi d'ansia e dell'umore
- aumento dell'autostima
- gestione situazioni stressanti o conflitti

Per informazioni ed appuntamenti:
Cell.: 349/3547904 - filippotadiello@hotmail.com

Centro Riza
Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo
Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Il giovedì alle ore 17.00 presso il Centro Riza di Medicina Naturale gli incontri di gruppo con Raffaele Morelli

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo al numero 02/5820793

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: http://centro.riza.it
email: centro@riza.it

RIZA informa

CORSI

COMUNICAZIONE E PSICHE

Accademia Discipline Olistiche

TORINO

Master in Discipline Olistiche Orientali e Occidentali
Shiatsu, Tarologia, Chakra e Mandala, Sciamanesimo, Medicina Tradizionale Cinese e Ginnastica Zen, Massaggio Olistico, Danza Spontanea e Teatro Creativo.
Consulenze e trattamenti individuali.
Corsi di formazione per insegnanti di massaggio infantile.
Info: www.accademiadisciplineolistiche.it
bianca@accademiadisciplineolistiche.it

XIV MASTER NAZIONALE IN FLORITERAPIA CLINICA

BOLOGNA

A **Bologna**, a pochi metri dalla stazione F.S., mensilmente, a partire da **Domenica 31 Gennaio 2016**. Un corso di studi teorico-pratico per imparare ad utilizzare i Fiori di Bach con professionalità e metodo. Condotto con lezioni teoriche, giochi di ruolo e supervisione di casi clinici, è tenuto dallo psichiatra Ermanno Paolelli, già mentore della Bach Foundation, tra i massimi esperti europei del settore. Dopo il Diploma è prevista la possibilità di iscriversi all'**Albo dei Floriterapeuti** della Società Italiana di Floriterapia.
Per informazioni: Cell. 333/38.57.130
www.floriterapia.org - info.sif@libero.it

RIZA INFORMA: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961- fax 02/58318162 - (Doris Tieger)

La direzione di Riza psicosomatica non si assume responsabilità sulle notizie pubblicate nelle pagine di Riza Informa.

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione
Direttore: dott. Piero Parietti

(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)

Sono aperte le iscrizioni
Anno accademico 2015-2016
Inizio dicembre 2015

La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia. Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3 della legge 56/89 e del DM 509/1998

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
  - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
  - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;

- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:
tel. 02/5845961 • fax 02/58318162
scuolapsicoterapia@riza.it • www.riza.it

facebook
Riza - Scuola di Psicoterapia

di Davide Mosca
Scrittore

Divorzia dalla sofferenza e sposa la felicità!

LA RASSEGNAZIONE PUÒ DIVENTARE UNA COMPAGNA DI VITA, TANTO DA NON POTERNE FARE A MENO. LO INSEGNA IL PIÙ GRANDE SCRITTORE AMERICANO

Puntuale ogni anno, in contemporanea con la consegna dei premi Nobel, si è scatenato il dibattito su quale sia il più grande scrittore americano. Non si sa quando finirà la querelle, ma sappiamo quando è iniziata: il giorno successivo alla scomparsa di Saul Bellow. Fintanto che lui era in vita, non c'erano dubbi su chi fosse il più geniale scrittore americano, e pensare che lui era nato in Canada, in una famiglia ebrea di origini russe, per poi trasferirsi a Chicago e diventare cittadino statunitense. Cresciuto in un ambiente multietnico e plurilinguistico, è il grande cantore da un lato della metropoli moderna, in tutte le sue sfaccettature, e dall'altro dell'animo umano, nelle sue infinite varianti. Tra questi due poli opposti si muovono i suoi irresistibili personaggi, in una continua vertigine che ricorda i grandi romanzieri russi dell'Ottocento.

Le linee della vita Rileggendolo mi sono accorto per l'ennesima volta di quanto sia in linea con il pensiero di Riza. C'è una pagina de *Le avventure di Augie March* che sembra essere quasi una summa dei consigli che offriamo spesso dalle pagine di questa rivista. «*Ho pensato alle grandi linee della vita, che devi seguire senza sgarrare se non vuoi che la tua esistenza si riduca a una pagliacciata pura e semplice, che nasconde la tragedia. Devo averci pensato fin da piccolo, a queste direttrici che mi spronavano a fondare la mia esistenza su di esse, e per questo ho sempre risposto picche a tutti coloro che cercavano di persuadermi, proprio per il tenace ricordo di queste linee, mai del tutto chiare. Ma negli ultimi tempi mi si sono ripresentate con maggiore intensità. Quando cessa la lotta, eccole là, come un dono. Ero sdraiato qui sul divano, prima, quando tutt'a un tratto mi hanno attraversato vibrando da capo a piedi. Verità, amore, armonia… E ogni rumore e dissonanza, chiacchiera e sforzo è svanito come qualcosa d'irreale. E io credo che ogni uomo in ogni momento possa tornare a queste grandi linee e aspettare in silenzio che si manifestino. L'ambizione che ho sempre avuto di fare qualcosa di speciale è solo una vanteria che distorce all'origine questa conoscenza più antica, più vecchia dell'Eufrate, più vecchia del Gange.* […] *In ogni momento la vita può ritrovare la sua unità e l'uomo essere rigenerato.* […] *Perfino le sue pene gli faranno piacere, se sono reali, né la debolezza gli toglierà la forza, né le peregrinazioni lo allontaneranno da se stesso, né la sequela delle delusioni ucciderà il suo amore. La morte non gli sembrerà*

Saul Bellow, *Le avventure di Augie March*, Mondadori

«C'è chi sposa la sofferenza e ci dorme insieme, come marito e moglie. E se vanno con la gioia credono di essere degli adulteri»

SAUL BELLOW

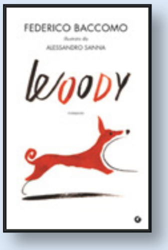
terribile, se terribile non è la vita». Tradotto nel linguaggio di Riza, suonerebbe più o meno così: i modelli esterni ti fanno assomigliare a un manichino e ti condannano perciò alla sofferenza. Il tuo percorso è dentro di te. Possiedi inclinazioni peculiari, che sono emerse fin dall'infanzia e ti accompagnano anche oggi. A volte te le dimentichi, perché guardi ostinatamente fuori di te, cercando di conformarti. Come si fa a riscoprirle? Lasciandole emergere.

La gioia, ogni giorno Non devi lottare contro te stesso, ma accogliere ciò che affiora spontaneamente dal profondo. Non c'è alcuno sforzo da fare: non devi spingere la vita, semmai lasciarti tirare. Quando lo fai, affidandoti all'interno, le cose accadono naturalmente. Non cercare un ideale di perfezione, ma di completezza. Fidati del corpo e spegni il chiacchiericcio mentale. Non è mai troppo tardi. Adesso è il momento giusto per ricentrarti. Non conta il progetto che tu hai per la vita, ma quello che la vita ha per te. Non ne esistono di migliori o di peggiori, esiste il tuo. E soltanto quello ti farà realizzare. La felicità, infatti, è sempre possibile. L'unico ostacolo siamo noi, come ci ricorda sempre Bellow con la sua proverbiale ironia: «*Non sposate la sofferenza, come fa certa gente. C'è chi sposa la sofferenza e ci dorme insieme, come marito e moglie. E se vanno con la gioia credono di essere degli adulteri*». Sposiamo invece la gioia di vivere.

CURIOSANDO TRA LE NOVITÀ

I libri che sono usciti in questi giorni

L'editore Fazi riporta in libreria **Città Amara** *di Leonard Gardner, libro cult del 1969 da cui John Huston trasse un famoso film con Jeff Bridges. È forse il romanzo più intenso mai dedicato al pugilato, lo sport prediletto dalla letteratura e dal cinema perché metafora impareggiabile della vita. In queste pagine, però, più che salire con i pugili sul quadrato, li seguiamo nel labirinto della vita, dove nessuno può essere felice se si allontana dal proprio destino. E a proposito di grandi ritorni, Stile Libero riporta finalmente sui banchi delle librerie* **Corri Coniglio** *di John Updike, il primo libro di una quadrilogia con protagonista Harry Angstrom, detto Coniglio, che come nessun altro personaggio letterario del Novecento incarna alla perfezione aspirazioni, desideri e sogni del cosiddetto uomo comune. Delle contraddizioni della famiglia tradizionale si occupa anche Eleonora Mazzoni, scrittrice e attrice, che nel romanzo* **Gli ipocriti** *(Chiarelettere) ci racconta attraverso gli occhi di un adolescente l'inautenticità degli adulti e dei loro valori. Sempre di coppie ci parla Daniele Novara in* **Meglio dirsele** *(Bur), una sorta di manuale per coniugi e fidanzati, invitati a vivere liberamente il litigio, occasione preziosa per ritrovare la giusta distanza e tenere acceso il fuoco della passione. E a proposito di un bel libro da leggere davanti al camino durante le feste natalizie, consiglio* **Woody** *di Federico Baccomo (Giunti), una favola gustosa e intelligente.*



Le letture che portano
A Natale regala un libro

I libri di Raffaele Morelli
€ 7.00 invece di € ~~9.50~~

- Nessuno sa curarti come la natura
- Fidati di te
- La formula della felicità
- Le storie di chi ce l'ha fatta
- Pronto soccorso per le emozioni
- Il cervello sa come curarti
- 100 consigli per vivere bene
- Dimagrire è facile
- L'arte di dimagrire
- Vincere i disagi
- Realizzare se stessi
- Curare il panico
- A tu per tu con Raffaele Morelli
- Lo psichiatra e l'alchimista
- Alle radici della felicità

Raffaele Morelli
Guarire i disturbi psicosomatici
Il cervello sa come curarti
RIZA
RAFFAELE MORELLI
Fidati di te!

Come stare bene con se stessi e con gli altri
€ 7.00 invece di € ~~9.90~~

- Come vincere la fame nervosa
- Via i rancori e i sensi di colpa
- Ritrova la tua unicità
- Come vincere gli attacchi di panico
- Le relazioni felici
- Respira bene e ti ricarichi di energia
- Come riconoscere chi ti manipola
- Vinci i disagi della vita di tutti i giorni
- Libera la mente dai conflitti interiori
- Trasforma lo stress in energia positiva
- Spazza via i brutti pensieri
- Smascherare i bugiardi
- Mai più vittima
- Scopri il tuo talento
- Autostima
- Come uscire dalla depressione
- Le emozioni. Il punto di forza delle donne
- La guida pratica per comunicare bene
- Le piccole cose che fanno dimagrire
- La creatività ti salva il cervello
- Lui e Lei
- Il dizionario di medicina psicosomatica
- La via dell'anima
- Scopri il tuo vero carattere
- I pensieri della felicità
- I pensieri per vivere bene

VIA RANCORI E SENSI DI CO
RIZA
COME VINCER LA FAME NERVOS
RIZA
LA CREATIVITÀ TI SALVA IL CERVELLO
(È ti migliora la vita)

Lo psicologo in tasca
€ 7.00 invece di € ~~9.90~~

- L'autostima
- Sto bene anche senza di te
- Non trattenere le emozioni
- Rigenera la mente e non invecchi più
- Ho vinto le mie paure

Lo psicologo in tasca
Rigenera la mente e non invecchi mai
Lo psicologo in tasca
Come affrontare i cambiamenti
RIZA

...e tanti altri libri!
Scoprili sul nostro sito
www.riza.it

benessere e salute

Riza

Solo per te sconto del 30%

Il medico naturale
L'altro modo di prevenire e curare
I DOLORI ARTICOLARI
Giuseppe Maffeis
LA PRODIGIOSA CURCUMA
GUIDA PRATICA
RIZA

Impara a leggere il linguaggio del corpo € 7.00 invece di ~~€ 9.90~~

- Il linguaggio segreto dell'eros
- Il linguaggio del volto
- Il linguaggio del tuo corpo
- Il linguaggio segreto dell'ansia
- Il linguaggio segreto degli organi
- L'arte di comunicare
- Il linguaggio dei sogni

Federico Sandri
IL LINGUAGGIO SEGRETO DELL'EROS
Il linguaggio del tuo corpo
Come capire il significato segreto dei nostri disturbi
RIZA

Le cure naturali... € 6.00 invece di ~~€ 8.40~~

- I rimedi naturali per intolleranze e allergie
- Il formidabile zafferano
- Il dolori articolari
- L'ipertensione
- Il dizionario delle erbe
- La prodigiosa curcuma
- I rimedi naturali meglio dei farmaci
- I rimedi verdi contro i tumori
- Magnesio e potassio
- Le cure naturali in menopausa
- Acqua e sale
- Come vincere mal di schiena e cervicale
- Tonifica vene e capillari
- Proteggi l'intestino
- Calmanti naturali
- Gli antiage più efficaci
- Echinacea Rosa canina e propoli
- Le mille virtù di melograno e zenzero
- Total detox la depurazione è la prima cura
- Iperico Eleuterococco e rhodiola

La via maestra € 12.00 invece di ~~€ 18.00~~

- L'apertura del cammino
- Taoismo e corpo umano
- Dossier H (Gurdjieff)
- Olos
- Cristianesimo e zen
- Tu puoi cambiare il mondo
- Il cielo in terra

OSHO

- Il coraggio
- La maturità
- La creatività
- Consapevolezza
- Intimità
- La Gioia
- Libertà
- L'istinto
- L'intelligenza

OSHO
Libertà
OSHO
L'istinto
LA VIA MAESTRA
RIZA

Ordinare i libri di Riza è facile!

Acquista on-line dal nostro sito **www.riza.it (area shopping)**
oppure invia l'importo a:

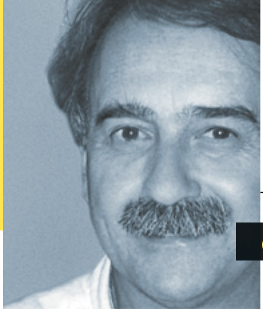
EDIZIONI RIZA S.p.A. - Via Luigi Anelli 1 - 20122 Milano tramite:
- **versamento sul c/c p.** n. 25847203 intestato a Edizioni Riza S.p.A. (specificare la causale sul fronte del bollettino)
- **bonifico bancario IBAN:** IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale)

Per anticipare la spedizione, si consiglia di inviare copia del pagamento a mezzo mail: ufficioabbonamenti@riza.it oppure al numero di fax 02/58318162
- **Carta di credito,** direttamente dal sito shopping.riza.it
- **Paypal,** direttamente dal sito shopping.riza.it

CONSEGNA GRATUITA:
Invio a mezzo Corriere:
per ordini superiori a € 29,00
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)
Per ordini inferiori a € 29,00, spedizione con corriere: € 5,00
(consegna in 24-48 ore dal ricevimento del pagamento)

Invio a mezzo Posta ordinaria, senza minimo d'ordine
(consegna in 10-15 giorni dal ricevimento del pagamento)
Per tutte le richieste che perverranno dopo il 3/12/2015
Riza non garantirà la consegna entro Natale.

Il cervello e le parole



di **Antonino Minervino**

Psichiatra e conversazionalista

Identità ed emozioni, un puzzle da completare

SIAMO UN PRODOTTO DEI GENI O DELL'AMBIENTE? O INVECE SIAMO UN COMPLESSO GIOCO IN CUI GENI E AMBIENTE CONCORRONO AL FILM DELLA NOSTRA VITA?

Le ricerche nell'ambito delle neuroscienze cercano di darci informazioni su come siamo, come funzioniamo, su come si costruisce la nostra identità. Certo non si tratta di una descrizione definitiva, piuttosto di un insieme di pezzettini di un puzzle che sarà sempre difficile se non utopistico completare. Di sicuro abbiamo idee più chiare rispetto a un tempo. Le neuroscienze, infatti, proprio perché costituiscono una rete di saperi che convergono sul cervello da punti di vista molto diversi e non più contrapposti, lo avviluppano in una trama di conoscenze che vanno dall'ambiente esterno all'interno dell'essere umano, sempre più nel profondo. Il nostro essere, e la consapevolezza del nostro essere, nascono, si sviluppano e si caratterizzano attraverso la continuità delle relazioni fra le parti più infinitamente piccole di cui è fatta la nostra materia, la loro continua organizzazione in strutture sempre più complesse (cervello, corpo, mente, coscienza, Sé), e l'ambiente in cui siamo immersi e di cui facciamo parte. Ed è importante la qualità dell'ambiente sia da un punto di vista fisico sia dal punto di vista delle relazioni.

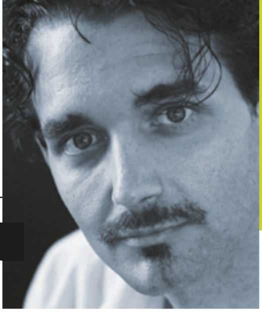
Rabbia, paura, gioia, tristezza... Ogni emozione ha il suo volto

Il cervello ha i numeri La qualità dell'esperienza che facciamo del mondo, compresa l'esperienza che facciamo di noi stessi, è essa stessa una parte fondamentale della costruzione della nostra identità. Siamo passati dall'idea che siamo semplicemente la traduzione di ciò che è scritto nei nostri geni, figli quindi dell'eredità che riceviamo da chi ci ha messo al mondo, all'idea, molto più ricca, che siamo espressione della qualità delle nostre esperienze, che consente al nostro corredo genetico di esprimersi in un modo piuttosto che in un altro. E quello che fa da base neuroanatomica a tutto ciò è una plastica struttura e un'organizzazione di straordinaria complessità che si regge su un'incredibile numero di connessioni. Dwayne Godwin, neuroscienziato americano, nel 2012 ha pubblicato un lavoro molto interessante: *Your brain by the numbers*. Ebbene, i numeri del cervello sono questi: 100 miliardi di neuroni, 130 mila miliardi di connessioni e 10 quadrilioni di operazioni al secondo! È veramente affascinante pensare a questa iperbolica massa di connessioni che processa una quantità incredibile di informazioni in uno scambio incessante fra noi, il nostro ambiente interno e il nostro ambiente esterno, e che noi siamo tutto ciò!

CINEMA E NEUROSCIENZE

Un film fatto col cervello

È nelle sale "Inside Out", film di animazione che si occupa di cervello in modo veramente interessante. Il film centra la narrazione sulla raffigurazione delle emozioni e della loro interazione letteralmente "dentro la testa" della protagonista, la piccola Riley. Il racconto è vivace e appassionante grazie al continuo rimando dall'esperienza delle emozioni all'infinto mondo di connessioni all'interno di Riley e di lei col suo ambiente. Ecco un film che sa dire in modo semplice e coinvolgente quello che la scienza organizza in conoscenza, un modo utile ed efficace per aumentare la consapevolezza che ognuno di noi è importante per l'altro come l'altro lo è per noi.



di **Lorenzo Ait**
Life Coach e Consulente Aziendale

Diventa responsabile dei tuoi desideri

LA FELICITÀ NON TI CHIEDE DI RINUNCIARE AI DESIDERI, COME UNA VISIONE DISTORTA DELL'ORIENTE PROCLAMA, MA DI RICONOSCERLI E DI DIVENTARNE COSCIENTE

La filosofia del Buddismo si poggia sulle quattro nobili verità. La prima di esse è che la vita è insoddisfazione. La seconda è che la causa dell'insoddisfazione è il desiderio. La terza è che si può smettere di soffrire, abbandonando il desiderio. La quarta che liberarsi dalla sofferenza è un percorso. Le troverete scritte in modo diverso, probabilmente più esatte di come le abbia scritte io, ma nella sostanza non cambiano. Le conoscevo da una vita, ma solo recentemente credo di aver compreso un piccolo "dettaglio" che le riguarda. Io, da occidentale, avevo una visione stoica del liberarsi del desiderio, in quanto rinuncia al desiderare, al bramare, al possedere; avevo in mente quei begli aforismi che fanno fare bella figura quando li citi, cose come: «*Colui che non ha bisogno di nulla è il più ricco del mondo*» (chissà chi lo ha detto la prima volta?).

Desideri mediocri o... Insomma: in pratica questo smettere di desiderare era una soluzione da prendere con parsimonia, perché non si sposava granché bene con il mio modo di fare. Io sono uno che se gioca una partita di calcetto la gioca come se fosse la finale dei mondiali; per me il desiderio di raggiungere lo scopo è la benzina, non parlatemi di "posata confidenza nella benevolezza dell'universo" quando sfioro il palo con la tempia per intercettare un pallone che altrimenti sarebbe entrato: Buddha sarebbe stato contento a scaldare la panchina, io no, non me la sento, grazie. Poi, come vi dicevo, ho scoperto cosa intendesse chi le quattro nobili verità le ha formulate; Buddha, quello vero intendo, l'originale, il fondatore. L'ho sentito spiegare dal Dalai Lama (che sarebbe il papa buddista, per chi non lo sa), il più illustre buddista dopo Baggio e Richard Gere; praticamente in questa intervista una voce fuori campo chiede conto al Dalai Lama dell'idea secondo cui bisogna raggiungere l'assenza di desiderio, e se questa idea non cozza contro la natura umana che brama sempre qualcosa. E il Dalai Lama sbotta a ridere, ma non come una presa in giro, è proprio che trovava divertente quella domanda. Guarda la voce fuori campo come si guarda un bambino (che poi è come si guarda un fesso senza denigrarlo, perché il bambino ha la scusa che è piccolo… E non a caso Siddartha definisce chi non è illuminato e non cerca l'illuminazione "gli uomini-bambini". Ma è il Siddartha quello di Hesse quindi forse non fa testo). Il Dalai Lama lo guarda e fa: «*Ma certo che quell'idea cozza con la natura umana: credi forse che si possa raggiungere l'illiminazione senza desiderare ardentemente di raggiungerla?*». Così. Secco. Due parole e rade al suolo mezzo decennio di spiritualità new age.

Quando il desiderio è profondo, ti muove nella direzione giusta

Grandi desideri E il Dalai Lama spiega poi che se la sofferenza (o l'insoddisfazione) derivano dal desiderio è perché desideriamo cose un po' del cavolo (lui lo dice con altre parole, ma la sostanza è quella) come la macchina nuova o dominare il mercato o vincere lo scudetto (panchinaro pure lui: si vedeva). E che il punto non è "abbandonare il desiderio" ma "prendere la responsabilità" del nostro desiderio. Ecco: questa visione mi piace. Da oggi, mi prenderò la responsabilità di quel che desidero, almeno se devo essere insoddisfatto, lo sarò per qualcosa che ne vale davvero la pena! ■

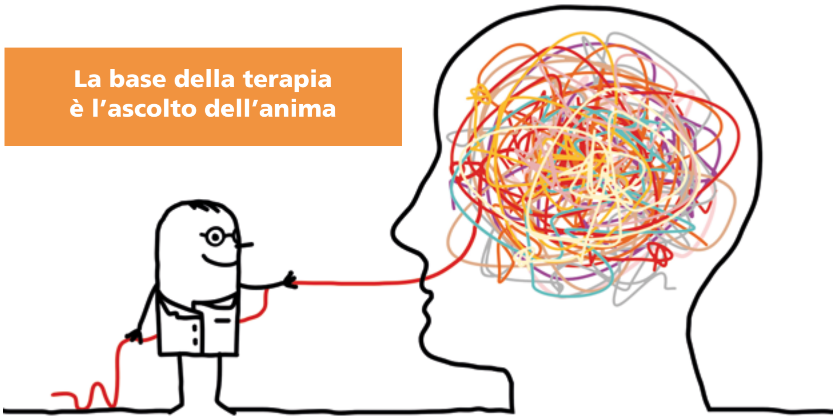
di **Piero Parietti**

Psichiatra e psicoterapeuta

Psicoterapia: la tecnica non è sufficiente

PROTOCOLLI, MODALITÀ, TECNICHE: LA PSICOTERAPIA È UN MONDO MOLTO VASTO. MA BASTA TUTTO QUESTO O SERVE UN APPROCCIO PIÙ PROFONDO?

Cosa succede in psicoterapia? Molti se lo chiedono. Dal punto di vista puramente fenomenico potremmo dire che un soggetto variamente sofferente in genere si affida, secondo una persistente consuetudine di derivazione medicale, allo psicoterapeuta senza sapere che cosa questi potrà fare con lui. E anche se è curioso, non osa chiedere, in qualche modo subendo, più o meno esitante, la situazione, almeno all'inizio. Nei casi apparentemente (ma solo apparentemente) più fortunati sia per il terapeuta che per il soggetto, questi può parlare spontaneamente della sua situazione di sofferenza o disagio, ma ciò non è particolarmente frequente.
Nel caso che ciò avvenga, che cosa potrà o dovrà fare lo psicoterapeuta? Certamente dovrà ascoltare, ma in quale modo? Non come nei comuni scambi verbali delle comunicazioni quotidiane, ma, tecnicamente, secondo l'indirizzo teorico della scuola in cui si è formato (in Italia esistono oltre duecento scuole abilitate a tale insegnamento) e secondo l'esperienza professionale che ha maturato nel tempo.



La base della terapia è l'ascolto dell'anima

Dubbi e soluzioni È a questo punto, anche in funzione della sua personalità, che nello psicoterapeuta possono manifestarsi incertezze, dubbi, difficoltà sulla adeguatezza della sua formazione, in relazione alla patologia presentata dal paziente; oppure auto-rafforzarsi in lui sicurezze, magari fondate sulla "fede" di essere nel giusto perché cosi ha appreso a fare dalla scuola frequentata. Certamente due situazioni estreme e spesso improduttive per il paziente, ma a cui sembrerebbe contrapporsi la possibilità di possedere e utilizzare, in modo rigoroso, dei protocolli di comportamento standardizzati a cui aderire in maniera pregiudiziale; quasi una riproposizione, con altro linguaggio e modalità espressive, di tecniche periodicamente espresse ed enfatizzate dal Settecento (con Mesmer), all'Ottocento (con l'ipnosi tradizionale) e attualmente tramite certe procedure protocollari a impostazione medicale.

Andare oltre Tutto questo e anche altro può avvenire nell'ambito riservato del mondo dello psicoterapeuta, che dovrà costantemente confrontarsi con il mondo conflittuale dei soggetti variamente ansiosi, coatti, scissi, disperati, comunque sofferenti. Anche lo psicoterapeuta vive sofferenze, disagi, incertezze, con in più l'esigenza, personalmente sentita (per chi la sente), di favorire, per quanto possibile, la speranza del soggetto. E spesso la tecnica da sola non è sufficiente, occorre che lo psicoterapeuta sappia muoversi anche in un'altra dimensione. È per questo che, al di là di ogni forma di misticismo anche religioso, è stata coniata la formulazione di fare "terapia con l'anima". Ne parleremo la prossima volta. ■

di **Marco Rossi**

Psichiatra e sessuologo

Non usare l'intimità come un'arma impropria

GELOSIA ECCESSIVA E UTILIZZO DEL SESSO COME STRUMENTO DI CONTROLLO. SUCCEDE QUANDO L'AMORE DIVENTA ATTACCAMENTO. CINQUE SINTOMI PER CAPIRLO

> **«Senza nemmeno accorgermene, sono scivolata in un attaccamento eccessivo, quasi morboso verso il mio ragazzo: ho sempre bisogno delle sue coccole, il sesso è un mezzo per sentirmi legata a lui, ma tutto questo mio attaccamento rischia di soffocare il nostro rapporto. Dato che Renato è ancora al mio fianco e al momento mi sopporta, vorrei correggere il tiro. Ma come? Quali sono i segnali che mi dicono se sto esagerando, come fare a non usare il sesso come un'arma per tenerlo legato a me?».** CLAUDIA

L'eccessivo attaccamento al partner è fra le principali cause d'incomprensioni e rotture in coppia. Spesso si tratta di una sorta di dipendenza emotiva che non permette al partner, costantemente pressato a dover dare continue conferme di interesse ed amore, di vivere in modo sereno. Al contrario in una relazione di coppia è bene tenere le giuste distanze: l'attaccamento eccessivo, quasi morboso, rischia di soffocare il rapporto. La cosa importante è correggere il tiro, cercando prima di tutto di capire se realmente si sta esagerando nell'attaccamento. Ecco qualche suggerimento.

1. Come prima cosa devi chiederti se parli sempre e solo del tuo partner. Va bene citarlo in una conversazione, ma se ogni volta che parli spunta il suo nome significa che sei troppo concentrata su di lui invece che su te stessa.

2. Ti capita spesso di sentirti molto giù e depressa se il tuo partner è per qualche ragione assente? È normale sentire la mancanza dell'amato quando non lo si vede per qualche giorno, lo è meno basare la propria intera esistenza sulla sua presenza. Quando lui è assente o impegnato, coltiva i tuoi spazi e interessi, i tuoi hobby, esci con le amiche, vai in palestra, cucina una buona cenetta solo per coccolare te stessa.

3. Le persone troppo dipendenti tendono a volere l'esclusiva e non sopportano che il partner frequenti gli amici da solo. Frequentare le rispettive amicizie invece è importante: se gli impedisci di vede gli amici otterrai solo l'effetto di allontanarlo da te!

4. Non essere assillante, non chiamarlo continuamente: coltiva un poco il mistero. A volte sii tu a non farti trovare o a non rispondere subito al telefono! Commetti un errore se ti aspetti che il tuo uomo ti mandi sms o ti telefoni continuamente durante il giorno e soprattutto non compensare sfoderando subito il cellulare. Niente di più sbagliato: una telefonata o un messaggio ogni tanto vanno bene, ma la giornata deve essere fatta anche di altro. E se lui è al lavoro non disturbarlo. Proprio come non vorresti che lui facesse con te quando sei impegnata.

5. Un poco di gelosia può essere afrodisiaca, ma se si eccede diventa un forte limite e rivela una profonda insicurezza.La sfera sessuale è un aspetto fondamentale della vita di coppia, ma non deve essere una sorta di arma con cui legare il partner. E non deve essere il solo pilastro su cui fondare la vita di coppia che, come ricordo sempre, deve essere una sorta di triangolo basato su progetti e ideali condivisi, complicità e fiducia, e passione. ■

Se lo metti al guinzaglio, scapperà

di **Katia Vignoli**
Psicologa e psicoterapeuta

Competizione tra sorelle: attente a non esagerare

AMMIRAZIONE SÌ, COMPETIZIONE ANCHE: MA EVITA DI FARE DI UN'ALTRA PERSONA, PER QUANTO AMATA E AMMIRATA, UN MODELLO CHE TI RUBA DESTINO E IDENTITÀ

> **«Io e mia sorella maggiore, venticinque anni lei, diciannove io, siamo molto, molto unite. Fin da piccola era il mio mito e lo è tuttora: qualsiasi cosa lei intraprenda, la devo fare anch'io con l'obiettivo di starle al passo o superarla. Lei è piena di talenti, dinamica, curiosa, socievole, tutto le riesce bene senza sforzo, anche se si stufa in fretta delle cose; io invece sono pigra, abitudinaria, introversa, ma tenace, mi devo forzare per buttarmi fuori ed è soprattutto per l'impegno che ci metto che riesco a uscire dalla sua ombra e a conquistarmi il mio posto al sole. Riconosco che se non fosse per lei e per la competizione con lei, non avrei raggiunto tanti obiettivi che mai avrei pensato di realizzare, ma leggendo la vostra rivista mi chiedo: facendo così non rischio di soffocare la mia vera natura? Anche se faccio le cose che fa lei, io non voglio diventare come lei, perché non sono come lei».**
>
> LETTERA FIRMATA

Osserva una pianta: modifica la sua posizione crescendo in direzione della luce, verso cui orienta le sue foglie. Questo movimento, detto fototropismo, si accentua quando due piante si trovano a vivere una vicino all'altra, nello stesso terreno o nello stesso vaso: può capitare infatti che entrino in competizione, perché la più alta fa ombra alla più bassa. La più bassa allora cerca di crescere più rapidamente in altezza per superare l'altra, in un processo che in botanica si chiama "fuga dall'ombra". Questa crescita rapida e intensa, dall'esito incerto, ha però per la pianta un costo energetico altissimo, al punto che, se lo sforzo non dovesse bastare a farle raggiungere il suo obiettivo, può esserle fatale. Succede anche nella relazione tra sorelle, terreno insidioso per la realizzazione della propria vera natura. I rischi sono molteplici. Uno è quello di identificarsi con la propria sorella: si cresce insieme, ci si confronta e ci si guarda ogni giorno anche attraverso gli occhi dell'altra. Un altro è congelarsi in identità complementari («io sono così, mentre lei è cosà»), lasciando inespressa la metà oscurata di sé. Un altro ancora, come racconti tu, è l'abitudine a muoversi e misurarsi sul percorso tracciato dall'altra. Per questa ragione credo che le sorelle, proprio quando come voi sono molto unite, non dovrebbero stare troppo insieme: nel vostro caso per esempio, la tua competitività, di per sé un buon motore per attivare risorse sopite e conquistare il proprio posto al sole, usata sistematicamente per restare in gara con la tua super-sorella, ti relega sempre di più nella sua ombra. E la fatica che fai per emergere, al posto di differenziarti da lei, ti invischia sempre di più a lei, come foste un corpo unico.

Non ti manca nulla per farcela La rivalità che nutri nei suoi confronti ha messo in luce forze che neanche sospettavi: sei pigra, però capace di impegnarti per realizzare un obiettivo; sei abitudinaria, ma anche versatile; ti definisci timida e introversa, ma al momento giusto sai uscire allo scoperto… Focalizzati sui tuoi desideri, riconosci gli ambiti congeniali a te, combatti con le tue armi e se per te è ora di siesta, mentre per lei è ora di punta, concediti di riposare. A differenza della pianta tu hai gambe per spostarti nel terreno più adatto a te e avere senza sforzi inutili la luce che ti serve! ■

I confronti allontanano dal proprio cammino

di **Maria Rita Parsi**
Psicoterapeuta e scrittrice

Drogati da videogiochi: quando correre ai ripari

IL RISCHIO DI UNA CHIUSURA AL MONDO, CON INSORGENZA DI DEPRESSIONE E PROBLEMI SCOLASTICI, NON È DA SOTTOVALUTARE. SENZA ALLARMISMI, BASTANO POCHE REGOLE

«Mi ha molto colpito una notizia che ho letto sul giornale: un ragazzino di 13 anni ha giocato per 12 ore di seguito con la playstation e, quando la madre ha tentato di staccarlo da questa sorta di incantamento, togliendogli la playstation, si è infuriato, ha aggredito la madre chiudendola, addirittura, fuori casa. La madre, allora, ha fatto intervenire la polizia e ha raccontato che il ragazzino, spesso solo a casa con la nonna perché la mamma lavora, da qualche tempo non usciva più per fare sport, spesso saltava la scuola e, per continuare a giocare, si faceva portare il cibo davanti al video. Anche mio figlio che ha 11 anni gioca con la playstation per ore ma io, finora, non avevo valutato il possibile rischio di dipendenza che gliene poteva derivare. Al contempo, ho anche notato che, quando ieri gli ho detto che può giocare solo un'ora al giorno, si è molto irritato e, per dispetto, non ha fatto i compiti. E poi ha anche ugualmente giocato con la playstation di nascosto. Che cosa mi consiglia? Sono molto preoccupata!».

ARMIDA

La storia sul ragazzino che gioca per ore alla playstation e che comincia a non andare a scuola, a non uscire, a non fare sport, ad aggredire perfino i genitori se gli tolgono il video, è una storia da “Generazione H”. Laddove “H” sta per Hikikomori, la sindrome di dipendenza da internet, individuata in Giappone circa 25 anni fa e che conta già un milione di vittime. Si tratta, infatti, di una “addiction” in piena regola che porta i soggetti, soprattutto maschi nativi digitali, a diventare dipendenti al punto di provare, quando non possono giocare, sintomi di “astinenza” come se si fossero drogati. Insomma, non ne possono fare a meno, diventano insonni, aggressivi e persino violenti. Inoltre, si innesca in loro anche il meccanismo della “fobia scolare”, a motivo della quale abbandonano la scuola, luogo delle frequentazioni quotidiane con coetanei e si chiudono in se stessi, in solitudine, con i loro giochi. Ed è frequente che, non seguendo più il ritmo dell'impegno giornaliero della scuola, comincino anche a dormire di giorno e a continuare a giocare di notte.

Controlla i tempi Mi pare però che il suo figliolo undicenne non abbia ancora stabilito, con la playstation, una dipendenza così forte da non poter essere autorevolmente governata nell'immediato. Certo, il segnale da cogliere è comunque quello di una chiusura al mondo reale, ai coetanei, alla socialità e di uno stato depressivo che bisogna subito combattere, individuandone le ragioni inespresse: insicurezza, paure, complessi, problemi legati ai rapporti dei genitori tra loro, al clima o all'economia familiare, o alla scuola, agli insegnanti, ai rapporti con gli altri ragazzi e ragazze, allo studio. E questo richiede la presenza costante dei genitori e il dialogo con i ragazzi. Dunque anzitutto padre e madre insieme, che conoscano l'uso del mezzo virtuale, che siano alfabetizzati digitalmente per vigilare con autorevolezza a che i minori non giochino con la playstation e non navighino in internet più di un'ora - un'ora e mezza al giorno. E, ancora, bisogna trovare dopo la scuola tutte le occasioni di socializzazione, di sport, di attività creative, spirituali, culturali. E infine si può ricorrere anche al contributo degli esperti, psicologi, psicoterapeuti, pediatri, educatori per farsi seguire e sostenere nel percorso psicoeducativo. ■

Vanno tenuti sotto controllo

Il test del mese

di **M. G. Tumminello**

Psicologa e psicoterapeuta

Ricominciare daccapo: una virtù che ti riconosci?

Nella vita è importante sapersi legare, ma anche lasciare andare cose e persone quando si deve farlo. Ecco un test per capire se sei capace di ripartire di slancio

Al corso di inglese cambia l'insegnante a cui eri affezionato

A Con questa imparerai cose diverse
B Protesti: non è serio
C Perdi entusiasmo, non sarà più lo stesso

La fine di un grande amore…

A Precede l'inizio di un altro
B È un colpo basso che non ti aspetti
C È una ferita insanabile

Il vento ha distrutto le piante del terrazzo

A Ne approfitti per rinnovarlo
B Tutta fatica inutile!
C Con il giardinaggio hai chiuso

A che cosa servono gli errori?

A A conoscere meglio la realtà
B A perdere tempo e fiducia
C A renderti ancora più insicuro

Hai appena finito di leggere un libro perfetto

A Ti senti soddisfatto
B Devi rileggerlo
C Difficile trovarne un altro uguale

Devi traslocare da una casa che ami molto

A Casa nuova, vita nuova
B Il tuo cuore rimarrà lì
C Non ti adatterai mai

Ti accorgi di aver sbagliato con tuo figlio

A Cambi metodo
B Non lo ammetti neanche con te stesso
C Non sei un buon genitore

Dopo una giornata faticosa e stressante

A Ti vuoi solo rilassare
B Ti lamenti con chiunque
C Non dormirai

Maggioranza di A

Ogni giorno è nuovo e si ricomincia

Cambiare è vitale, cancellare errori e brutti ricordi lo è altrettanto. La vita è un flusso e tu ti lasci portare dalla corrente e rinnovare giorno dopo giorno. Perché c'è sempre qualcosa da imparare, da guadagnare, da provare… Perché ogni giorno è una pagina bianca da scrivere.

Maggioranza di B

Temi i cambiamenti preferisci le ripetizioni

Buttare via il passato è improponibile per te che ti attacchi a cose, persone, ricordi, abitudini… Quando qualcosa finisce quel che desideri è riviverlo tale e quale, per questo ti rifugi nei ricordi, nel rimpianto e nella pessima abitudine di trascinarti dietro tutto.

Maggioranza di C

Un bagaglio gravoso ti appesantisce il passo

Sarebbe bello dare un colpo di spugna a quel che è stato e rinascere, ma non si va lontano quando ci si deve trascinare il peso di dolori, delusioni, sconfitte… Più ti sforzi di andare avanti e più il passato ti sbarra il passo. Fermati, lascialo passare, smetti di trattenerlo.

Regala il Prodotto Benessere del Momento!

MAL DI SCHIENA? CERVICALGIA?

TENSIONI MUSCOLARI? STRESS?

Mysa™

TAPPETINI E CUSCINI SVEDESI MYSA

A casa propria, in pochi minuti, al **costo di un solo massaggio**, sciolgono tensioni e dolori, regalando momenti di intenso **relax a corpo e mente, e conciliando un sonno immediato!**

Speciali micropunte per agopressione stimolano la circolazione sanguigna ed il rilascio di endorfine ed ossitocine, i nostri ormoni del benessere, **con piacevole effetto decontratturante e mio-rilassante**

100% naturale: senza medicine, senza elettricità, senza esercizi!

Imbottitura in Pula di Farro Biologico Riscaldabile

Un milione di unità vendute
e Già Eletto in Svezia
REGALO DI NATALE DELL'ANNO

PER CONOSCERE COME FUNZIONA
E PER ORDINARLO, ORA IN OFFERTA:

www.mysa.it

A Natale
fai fruttare il buon umore
con BB EXTRA*
BONTÀ E BENESSERE
TIRARE QUI
Ventura
SOLO LA FRUTTA PIÙ BUONA
BB EXTRA
BONTÀ E BENESSERE
COCCO CRANBERRY MANDORLE
PURO CIOCCOLATO FONDENTE

* Cioccolato fondente e mandorle contengono naturalmente TRIPTOFANO, un aminoacido antistress che aiuta il corpo a produrre serotonina, l'ormone del buonumore.

Ventura®
SOLO LA FRUTTA PIÙ BUONA